Cuisinart[MD]

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES

Robot de cuisine Prep 11 Plus[MC] | **CFP-11BCPCC**

Afin que ce produit vous procure en toute sécurité des années de satisfaction, lisez toujours attentivement le livret d'instructions avant de l'utiliser.

TABLE DES MATIÈRES

Contenance recommandée. 2
Directives de déballage. 2
Mises en garde importantes 4
Introduction 5
Pièces du robot 6
Assemblage 6
Lame et disques. 7
Fonctions du robot. 8
Mode d'emploi 8
Hacher, mettre en purée et mélanger avec la lame de métal. 9
Hacher des fruits et légumes crus 9
Mettre des fruits et légumes cuits en purée. 9
Dépager les aliments 9
Hacher des aliments durs 10
Hacher des herbes fraîches 10
Hacher la pelure des agrumes ou des fruits gommeux (comme des dattes) 10
Hacher viande, volaille, poisson et fruites de mer. 10
Mettre viande, volaille, poisson et fruites de mer en purée 10
Hacher des noix. 10
Beurres d'arachides et autres beurres de noix 10
Beurres arômatisés, tartinades et trempettes 11
Mayonnaise 11
Battre des blancs d'oeuf 11
Fouetter de la crème 11
Miettes et croûtes de miettes 11
Pâte à tarte. 11
Petits pains et gâteaux éclair. 12
Mélange à gâteau. 12
Préparer les aliments pour le tranchage et le râpage 12
Fruits et légumes ronds 12
Poivrons entiers 12
Gros fruits (ananas) 12
Chou et laitue Iceberg 12
Bourrer l'entonnoir pour de bon srésultats 12
Essai de tranchage et de râpage 13
Enlever les aliments tranchés ou râpés 13
Techniques pour trancher et râper 13
Petits fruits et légumes ronds 13
Fruits et légumes longs 13
Petites quantités d'aliments. 13
Haricots verts en juliennes. 13
Languettes et juliennes 14
Trancher des viande et volailles cuites 14
Viandes et volailles cuite. 14
Viandes et volailles crues. 14
Trancher et râper le fromage 14
Salami et saucisses 15
Fromages fermes 15
Pétrir de la pâte à levure 15
Contenance du robot 15
Mesurer la farine 15
Tester la levure. 15
Transformer des ingrédients secs 15
Ajouter des liquides 16
Pétrir de la pâte à pain. 16
Pétrir des pâtes sucrées 16
Faire lever la pâte. 16
Former, finir et cuire. 16
Préparer des lots consécutifs 16
Pâte à pain-problèmes et solutions 16
Pâtes problémes et solutions sucrées 17
Nettoyage et rangement 18
Pour votre sécurité. 19
Données techniques 19
Recettes 20
Garantie. 49

Contenance recommandée pour le bol, selon les aliments

ALIMENTS	CONTENANCE
Fruits et légumes hachés	11 tasses (2,7 L) d'aliments transformés
Viande, volaille, poisson ou fruits de mer hachés ou en purée	1¾ livres (790 g) de viande, en cubes de 1 pouces (2,5 cm) ou moins, frigorifiés
Pâte à pain	5 tasses (1,25 L) de farine tout usage, donnant deux pains de 1¼ lb (577 g) 2½ tasses (625 ml) chacune de farine tout usage et de farine de blé entier, donnant deux pains de 1¼ lb (577 g) 2¾ tasses (680 ml) de farine de grains entiers sans addition de farine blanche) pour les recettes spéciales
Pâte à pizza	4½ tasses (1,25 L) de farine tout usage, donnant 2½ lb (1135 g) de pâte à pizza (assez de pâte pour faire jusqu'à 4 pizzas de 12 – 14 po [30 à 35 cm])
Noix pour beurres	2 – 4 tasses (500 ml - 1L) de noix (10 – 20 ounces)
Fruits, fromage, ou légumes tranchés ou râpés	11 tasses (2,7 L) (la quantité totale des aliments transformés varie selon les aliments)
Préparation à gâteau	1 paquet régulier de mélange à gâteau de 18,5 oz (518 g) ou une recette de gâteau maison donnant 4 étages de 8 po (20 cm)
Liquides clairs (tels que flan pâtissier pour quiches ou préparation pour gâteau au fromage)	2¾ tasses (680 ml)
Liquides épais	5 – 6 tasses (1,25 - 1,5L)
Fruits et légumes cuits en purée	8 tasses (2 L) de légumes ou fruits cuits, donnant environ 5½ à 6 tasses (1,5 L) de purée épaisse
Fruits mous frais en purée (petits fruits, kiwis, pêches, etc.)	8 tasses (2 L) de fruits frais, donnant environ 5½ à 6 tasses (1,25 - 1,5 L) de purée

DIRECTIVES IMPORTANTES DE DÉBALLAGE

Cet emballage contient un robot culinaire Cuisinart[MD] et ses accessoires courants : Bol à mélanger, couvercle du bol à mélanger, grand et petit poussoirs, lame de métal à hacher / mélanger, disque à trancher, disque á râper, tige amovible pour disques, support pour couteau et disques, et livret d'instructions et recettes.

LES OUTILS DE COUPE ONT DES ARÊTES TRÈS COUPANTES. Pour ne pas vous blesser pendant le déballage, veuillez suivre les consignes suivantes.

1. Placez la boîte sur une table basse ou sur le plancher près du comptoir ou de la table où vous garderez le robot. Assurez-vous que la boîte est à l'endroit.
2. Ouvrez les rabats supérieurs de la boîte – vous verrez un bloc rectangulaire de styromousse qui loge les différentes pièces du robot, chacune dans sa propre cavité.
3. Retirez le livret d'instructions et de recettes qui se trouve sur le couvercle du bol.

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

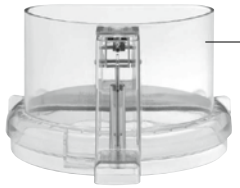
RÉSERVÉ À L'USAGE MÉNAGER

INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir opté pour le robot Prep 11 Plus[MD] de Cuisinart[MD]. Cet appareil ménager représente le summum en préparation culinaire et vous est offert par le créateur du robot de cuisine, Cuisinart. Le Prep 11 Plus[MD] de Cuisinart[MD] possède tous les éléments de qualité pour lesquels Cuisinart est reconnu dont : un moteur puissant, le plus grand entonnoir et la plus longue garantie dans l'industrie.

- Le gros entonnoir Supreme[MD] de Cuisinart[MD] est parfait pour trancher des fruits et des légumes entiers.
- La touche à pétrir Cuisinart[MD], afin de donner une pâte parfaite en quelques secondes.

Ces caractéristiques, en plus de la possibilité d'utiliser toutes les lames et tous les disques spécialement conçus pour les robots Cuisinart, font du Prep 11 Plus[MD] le meilleur choix en matière de robots de cuisine.



PIÈCES DU ROBOT :

1. Bloc-moteur avec arbre vertical et clavier à touches tactiles
2. Bol de 11 tasses (2,7 litres)
3. Couvercle avec très gros entonnoir
4. Poussoir s'insérant dans l'entonnoir
5. Lame en métal pour hacher/mélanger
6. Disque à trancher
7. Disque à râper
8. Tige amovible pour les disques (non illustrée)
9. Support pour lame et disques
10. Sans BPA (non montré) - Toutes les pièces avec lesquelles les aliments viennent en contact sont exemptes de BPA

La lame à hacher en métal hache fruits, légumes, viandes, poisson cuits ou crus et le fromage à la consistance désirée exacte, même en purée. Il hache les noix, fait des beurres de noix, des mayonnaises et des sauces, et mélange des pâtes à pâtisserie floconneuses.

La lame à hacher en métal mélange des préparations à gâteau, des glaçages, des pâtes à biscuit, à petits pains et à muffins.

Un verrouillage empêche la pâte épaisse de faire lever la lame sur l'arbre. Le disque à trancher donne de belles tranches entières sans rebords déchirés. Il tranche fruits et légumes entiers, viande cuite, viande crue semi-gelée et pains.

Le disque à râper transforme les fromages fermes et durs en belles râpures longues. Il râpe aussi des légumes comme pommes de terre, carottes et courgettes et transforme noix et chocolat en une texture râpée.

La tige amovible convient aux disques et en facilite le rangement dans un espace compact ou restreint.

Le poussoir comprend deux pièces.

1. Un petit poussoir transparent amovible qui s'insère au centre de l'entonnoir. Il s'utilise pour les petits aliments comme les carottes, pour ajouter des liquides et pour l'introduction continue de petits ingrédients comme l'ail.
2. Un grand poussoir amovible pour l'entonnoir Supreme[MD] de Cuisinart[MD]. Le grand poussoir entre en contact avec une tige au centre de la poignée du bol, qui actionne le moteur.

ASSEMBLAGE :

Utilisation des lames

1. Connectez le bloc-moteur et posez le bol, la poignée un peu à gauche de la position centrale. Tournez le bol dans le sens antihoraire pour le verrouiller sur le bloc-moteur.
2. **AVEC SOIN**, introduisez la lame sur l'arbre au centre du bol. Alignez la marque sur le moyeu de la lame avec celle de l'arbre du moteur. La lame devrait reposer fermement au fond du bol.
3. Introduisez les aliments voulus dans le bol.
4. Mettez le couvercle sur le bol, la partie poignée à gauche du centre. Tournez-le dans le sens antihoraire pour le verrouiller.
5. Alignez le poussoir et la tige d'interrupteur avec l'ouverture dans l'entonnoir du couvercle et enfoncez la tige au fond.
6. Le robot est prêt à fonctionner.

Utilisation des disques

1. Connectez le bloc-moteur et posez le bol, la poignée un peu à gauche de la position centrale. Tournez le bol dans le sens antihoraire pour le verrouiller sur le bloc-moteur.
2. Choisissez un disque et placez-le inversé sur la table. Prenez la tige amovible et alignez-la avec le croissant soulevé sur le fond du disque. La partie soulevée dans le coin gauche de la tige doit être à la gauche de la plaque de fixation sur le disque.
3. Tournez la tige vers la droite pour que les pattes soient recouvertes par les supports de métal et qu'un chic se fasse entendre.
4. La tige vers le bas, insérez le disque sur l'arbre central. Il devrait bien s'insérer et reposer au fond du bol.
5. Mettez le couvercle sur le bol, la partie poignée à gauche du centre. Tournez-le dans le sens antihoraire pour le verrouiller.

6. Alignez le poussoir et la tige d'interrupteur avec l'ouverture dans l'entonnoir du couvercle et enfoncez la tige au fond.
7. Réglez la longueur du cordon.
8. Le robot est prêt à fonctionner.

LAMES ET DISQUES

Le support de rangement des accessoires de Cuisinart[MD] peut loger une lame en acier inoxydable, une tige amovible pour disques et trois disques.

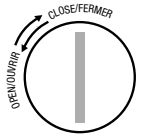
Note : L'appareil est livré avec un disque à trancher moyen et un disque à raper moyen. D'autres disques sont en vente à Cuisinart. ca.

Le couvercle transparent se verrouille à la base au moyen d'un verrou sûr, qui empêche le support de s'ouvrir s'il est renversé. **Tout comme les couteaux coupants, les lames et les disques devraient être rangés hors de la portée des enfants.**

UTILISATION DU VERROU

Pour déverrouiller, tournez le bouton dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Soulevez le couvercle transparent délicatement. N'ouvrez pas le couvercle de force quand le verrou est fermé. Pour verrouiller, fermez le couvercle délicatement et tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre.



RANGEMENT DES ACCESSOIRES

Le support loge une lame de métal dans la cavité triangulaire à gauche. Saisissez la pièce avec précaution par son moyeu. ÉVITEZ TOUT CONTACT AVEC LES LAMES POUR NE PAS VOUS COUPER.

La tige amovible pour disques loge dans l'ouverture ronde dans la section supérieure du support. Insérez cette pièce, tige vers le bas, de sorte que le côté gauche arrondi du raccord semi-circulaire donne vers l'arrière. Des icônes en relief sur la surface intérieure du support indiquent l'endroit où ranger les lames et la tige amovible.

INSERTION ET RETRAIT DES DISQUES

Insérer les disques
Le support comporte trois fentes du côté droit. Chaque fente peut loger un disque de manière sécuritaire, la lame coupante étant totalement protégée par un écran en plastique. Pour insérer un disque,
tenez-le de sorte que sa face coupante soit du côté gauche et le raccord de tige du côté droit. Saisissez le disque avec précaution en plaçant le pouce sur le bord et les doigts sous la plaque de tige.

Cela permet de tenir le disque de façon à l'insérer correctement dans le support.

MISE EN GARDE : LES DISQUES DU ROBOT CULINAIRE PRÉSENTENT DES ARÊTES EXTRÊMEMENT COUPANTES; FAITES TRÈS ATTENTION OÙ VOUS METTEZ LES DOIGTS POUR NE PAS VOUS COUPER!

N'essayez jamais de faire entrer un disque de force dans le support.

Insérez le disque bien droit dans la fente. Il doit glisser avec facilité dans la fente et sa lame doit être protégée par l'écran en plastique. S'il est mal inséré, il ne reposera pas bien dans sa fente.

Remarque : Le support n'accepte pas les disques munis de tiges fixes.

RETIRER LES DISQUES
Pour prendre un disque, saisissez-le en plaçant le pouce sur le bord et les doigts sur le verrou central de la plaque de fixation de la tige. Tirez le disque bien droit.

ATTENTION : NE SAISISSEZ JAMAIS UN DISQUE PAR LE BORD DE LA LAME.

FIXATION À UN AUTRE SUPPORT

Pour accroître la capacité de rangement, le support pour accessoires peut être utilisé avec le support pour disques Cuisinart[MD] (modèle DH-4). Les deux supports étant de même conception, ils se complètent bien lorsqu'ils sont placés côte à côte. Vous pouvez créer les combinaisons de supports qui conviennent à vos besoins de rangement de vos accessoires de robot culinaire.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Le support de rangement est fabriqué d'un plastique résistant et présente une surface lisse facile à nettoyer. Essuyez-le occasionnellement avec un chiffon ou une éponge savonneuse humide. Pour éliminer les taches rebelles, appliquez une solution de savon douce dessus, puis essuyez-les avec une éponge humide. **Ne lavez pas le support de rangement dans le lave-vaisselle.** Les lames, la tige pour disques et les disques doivent toujours être nettoyés avant d'être rangés dans le support. N'utilisez pas le support pour ranger des lames souillées entre les utilisations.

FONCTIONS DU ROBOT

IMPULSIONS

1. Une fois le robot bien assemblé et verrouillé et les ingrédients dans le bol, appuyez sur la touche autant de fois que désiré.

MARCHE (continue)

1. Assemblez et verrouillez le robot.
2. Pour introduire les ingrédients par l'entonnoir, enlevez le poussoir et remplissez l'entonnoir comme indiqué (pour trancher ou hacher).
3. Engagez le poussoir et appuyez sur la touche. Le témoin s'allume et le moteur se met en marche.
4. Appuyez fermement sur le poussoir jusqu'à ce que les ingrédients se retrouvent dans le bol.

   Enlevez le poussoir et ajoutez d'autres ingrédients au besoin. Quand vous remettez le poussoir, le témoin s'allume et le moteur s'engage automatiquement.
5. Appuyez sur la touche d'interruption une fois le travail terminé.

PÉTRIR

1. Préparez les ingrédients de la pâte et placez-les dans le bol.
2. Assemblez le bol et le couvercle et engagez le poussoir.
3. Appuyez sur la touche « PÉTRIR » DOUGH et la DEL s'allume.
4. Appuyez ensuite sur « Marche » ON ou Impulsions pour pétrir la pâte.
   Le témoin s'allume.

REMARQUE : La fonction du pétrissage de la pâte agit conjointement avec le bouton sur « MARCHE » ON. L'appareil ne fonctionne pas si vous n'appuyez que sur le bouton « PÉTRIR » DOUGH. Vous devez appuyer sur le bouton « MARCHE » ON également pour activer la fonction « PÉTRIR » DOUGH.

5. Appuyez sur la touche d'interruption une fois le travail terminé.

MODE D'EMPLOI :

Hachez des aliments (courgette ou pomme de terre) pour pratiquer avant de préparer des repas. Coupez d'abord les ingrédients en dés de 1 pouce (2,5 cm).

- Placez le bol sur le bloc-moteur et tournez-le dans le sens antihoraire pour le verrouiller.
- Posez la lame à hacher en métal et introduisez les ingrédients dans le bol. Mettez le couvercle et tournez-le dans le sens antihoraire pour le verrouiller. Alignez le poussoir et la tige avec les ouvertures correspondantes dans l'entonnoir et enfoncez-les.

- Appuyez sur « IMPULSIONS » PULSE deux ou trois fois. chaque fois que la lame s'arrête, laissez les ingrédients retomber dans le fond du bol avant de pulser de nouveau. Ils se trouvent ainsi sur le chemin de la lame chaque fois que le moteur se met en marche.
- En hachant par « IMPULSIONS » PULSE, vous obtenez un résultat uniforme sans surtransformer. Vérifiez la consistance souvent à travers le bol. Pour un hachage plus fin, appuyez sur Impulsions jusqu'à ce que la consistance voulue soit atteinte. Oignons et autres aliments aqueux tournent vite en purée si vous ne portez pas attention à la consistance après chaque impulsion.

Hachez des ingrédients comme de la viande pour des hambourgeois ou des saucisses. Essayez une mayonnaise, une pâtisserie ou du pain en suivant les directives données. Pour des résultats uniformes :

- Ajoutez des pièces de même taille dans le bol.
- Ne transformez pas une quantité plus grande que celle recommandée dans la couverture intérieure du livret.

Attendez toujours que la lame s'arrête avant de faire quoi que ce soit. Vous pouvez alors enlever le poussoir, puis tourner le couvercle dans le sens horaire pour le déverrouiller et l'enlever.

Séparez le bol du bloc-moteur avant d'enlever la lame. Ceci crée un joint qui empêche les aliments de couler. Tournez le bol dans le sens horaire pour le déverrouiller puis soulevez le bien droit.

Pour éviter que la lame sorte du bol quand vous le videz, utilisez l'une des méthodes suivantes.

Assurez-vous d'avoir les mains bien sèches. Saisissez la lame par son moyeu et sortez-la avant de pencher le bol, utilisant la spatule pour râcher les aliments. Sortez alors la lame soigneusement du bol. Encore, insérez un doigt dans l'orifice, par le fond du bol, agrippant la lame par le fond, et tenez le bord du bol avec le pouce. Ou tenez la lame en place avec un doigt ou la spatule tout en versant les aliments.

HACHER, METTRE EN PURÉE ET MÉLANGER AVEC LA LAME DE MÉTAL

Hacher des fruits et légumes crus :

Coupez les aliments en dés de 1 pouce (2,5 cm) pour obtenir une consistance plus uniforme.

Ne placez pas plus que la quantité recommandée dans le bol (voir l'intérieur de la couverture avant). Verrouillez le couvercle, appuyez sur « IMPULSIONS » PULSE, une seconde à la fois pour obtenir un hachage grossier. Pour un hachage plus fin, tenez « IMPULSIONS » PULSE enfoncé, laissant le robot fonctionner jusqu'à l'obtention de la consistance voulue, prenant soin de vérifier régulièrement la consistance. Utilisez la spatule pour râcler les aliments sur le flanc du bol, au besoin.

Mettre des fruits et légumes cuits en purée :

Coupez les aliments en dés de 1 pouce (2,5 cm) pour obtenir une consistance plus uniforme.

Ne placez pas plus que la quantité recommandée dans le bol (voir l'intérieur de la couverture avant). Verrouillez le couvercle, appuyez sur « IMPULSIONS » PULSE pour un hachage grossier puis sur « MARCHE » ON pour mettre les aliments en purée. (**REMARQUE :** les pommes de terre cuites font exception. Elles deviennent pâteuses si vous les transformez avec la lame de métal.)

Pour les soupes, mettez en purée des légumes cuits dans leur jus. N'ajoutez pas le liquide dans le bol, seulement les légumes cuits. Sortez les légumes avec une cuiller fendue. Transformés sans liquide, les légumes auront une texture plus veloutée et seront réduits en purée plus rapidement. Ensuite, n'ajoutez qu'assez de liquide pour rendre la purée versable, transbordez dans le liquide à soupe et combinez.

Déloger les aliments :

À l'occasion, un morceau d'aliment se coince entre la lame et le bol. Dans ce cas, débranchez le robot, enlevez le couvercle, soulevez la lame avec soin et délogez le morceau. Videz le bol,

remettez la lame et verrrouillez le couvercle. Posez le poussoir et appuyez sur la touche « MARCHE » ON. Introduisez les aliments par le petit entonnoir alors que le robot est en marche. Après en avoir introduit une tasse environ, introduisez le reste des aliments et transformez de façon normale.

Hacher des aliments durs :

Pour hacher des aliments durs comme de l'ail ou du fromage, enlevez le petit poussoir, appuyez sur « MARCHE » ON et laissez tomber les aliments par le petit entonnoir.

Les petits aliments comme l'ail peuvent être introduits en entier alors que le fromage dur devrait être coupé en dés de 1 pouce (2,5 cm). Cette façon de procéder émince l'ail, les échalottes et les oignons. Le fromage dur et la noix de coco ont la même texture que s'ils avaient été râpés à la main.

IMPORTANT : N'utilisez jamais un fromage trop difficile à couper au couteau. Il pourrait endommager la lame ou la machine.

Persil et herbes fraîches :

Herbes, bol et lame à hacher en métal doivent tous être propres et bien secs. Équeutez les herbes. Introduisez les feuilles dans le bol et transformez. Entièrement secs, le persil et les herbes hachés se gardent 4 à 5 jours au réfrigérateur, dans un sac hermétique. Ils peuvent être conservés pendant des mois au congélateur dans un contenant ou un sac hermétique.

Hacher la pelure des agrumes ou hacher des fruits gommeux (comme les dattes ou les raisins secs) :

Pour les agrumes, n'enlevez que la pelure sans la peau blanche amère.

Coupez en longueurs de 2 pouces (5 cm) ou moins et transformez avec ½ tasse (125 ml) de sucre granulé jusqu'à ce qu'elles soient finement hachées; 2 minutes ou plus.

Pour des fruits comme les dattes, les raisins secs, les pruneaux et les fruits confits :

Placez-les d'abord 10 minutes au congélateur. Ajoutez une partie de la farine demandée dans la recette. N'utilisez pas plus d'une tasse (250 ml) de farine par tasse de fruits.

Hacher viande, volaille, poisson et fruits de mer :

Les aliments doivent être très froids mais non gelés. Coupez-les en dés de 1 pouce (2,5 cm) pour un hachage uniforme. Appuyez sur « MARCHE » ON et ne transformez pas plus que la quantité recommandée à la fois (tableau sur la couverture intérieure avant).Appuyez sur Impulsions 3 ou 4 fois pendant 1 seconde pour hacher. Pour un hachage plus fin, laissez le robot fonctionner pendant quelques secondes.

Vérifiez la consistance souvent. Au besoin, râclez le flanc du bol avec une spatule.

Mettre viande, volaille, poisson en purée et fruits de mer :

Préparez les aliments comme indiqué précédemment. Appuyez sur « IMPULSIONS » PULSE pour hacher uniformément, puis transformez en continu jusqu'à la consistance voulue. Au besoin, râclez le bol avec une spatule.

Laissez la purée dans le bol. Ajoutez crème, oeufs et assaisonnements selon la recette. Transformez jusqu'à consistance lisse.

Vous contrôlez la consistance par la durée de transformation. En faisant varier la durée, vous pouvez obtenir toutes sortes de consistance pour les hambourgeois, les pommes de terre hachées, les poivrons farcis ou des mousses lisses.

Hacher des noix :

Ne hachez pas plus que la quantité recommandée. Appuyez sur « IMPULSIONS » PULSE et surveillez la consistance pour éviter de faire un beurre. Si la recette demande de la farine ou du sucre, ajoutez-en une partie avant de hacher les noix; environ ½ tasse (125 ml) par tasse de noix. Vous pouvez alors hacher les noix aussi fines que voulu sans qu'elles tournent en beurre avec le disque à râper. Le disque à râper fin, en option, convient très bien.

Beurres d'arachides et autres beurres de noix :

Transformez la quantité recommandée. Appuyez sur « MARCHE » ON et laissez le robot fonctionner continuellement. Après 2 ou 3 minutes, les noix forment une boule qui devient graduellement lisse. Râclez le bol et continuez de transformer jusqu'à la formation de gouttes d'huile.

Goûtez. Plus la transformation est longue, plus le beurre est lisse. Pour un style croquant, ajoutez une poignée de noix juste après que la boule commence à devenir lisse. Pour un beurre d'acajoux, ajoutez un petit peu d'huile végétale fade. Les beurres de noix ainsi préparés sont sans agents de conservation. Réfrigérez-les pour éviter qu'ils se séparent.

Beurres aromatisés, tartinades et trempettes :

Coupez le beurre à température ambiante, en morceaux d'une cuiller à soupe (15 ml). Hachez d'abord finement les ingrédients arômatisants comme anchoix, fromage, herbes, etc. Le bol doit être propre et sec. Ajoutez les petits ingrédients secs comme l'ail et le formage dur par l'entonnoir alors que le robot fonctionne. Ajoutez le beurre et transformez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les liquides en dernier alors que le robot fonctionne et mélangez bien. Transformez les ingrédients de tartinades et trempettes de la même façon. Ils devraient être à température ambiante et en dés de 1 pouce (2,5 cm) ou ajoutés par cuiller à soupe (15 ml).

Mayonnaise :

Le robot Prep 11 Plus[MD] prépare des mayonnaises infaillibles. Le bol et la lame de métal doivent être propres et secs. Utilisez la lame de métal pour transformer les oeufs (par précaution, utilisez des oeufs liquides pasteurisés, du sel, du vinaigre ou du jus de citron, de la moutarde sèche et 2 cuillers à soupe (30 ml) d'huile et transformez jusqu'à consistance lisse, au moins 30 secondes). Le robot en marche, versez ¼ de tasse (75 ml) d'huile par le petit entonnoir. Une fois écoulée, enlevez le petit poussoir et ajoutez très lentement le reste de l'huile. Transformez jusqu'à ce que le mélange soit émulsifié. Retirez du robot, couvrez et réfrigérez jusqu'au moment d'usage. La mayonnaise maison se garde 3 à 4 jours au régrigérateur.

Pour une mayonnaise « un oeuf », utilisez ¼ tasse (75 ml) d'oeuf liquide pasteurisé, 2 cuillers à table (30 ml) de vinaigre ou de jus de citron, 1 cuiller à thé (5 ml) de moutarde sèche,½ cuiller à thé (2 ml) de sel kosher et 1 tasse (250 ml) d'huile végétale. Vous pouvez aussi essayer des variantes avec des vinaigres aromatisés ou ajouter des herbes fraîches, et même de l'ail grillé. Pour alléger la mayonnaise, ajoutez du yaourt sans gras bien égoutté.

Battre des blancs d'oeuf :

Le bol doit être entièrement propre. Ajoutez 3 blancs d'oeuf ou plus (jusqu'à 6 blancs de gros oeuf) et mettez en marche. Ajoutez environ 1 cuiller à thé (5 ml) de jus de citron ou de vinaigre par blanc d'oeuf pour rendre les blancs plus rigides. Le goût est à peine perceptible dans les gâteaux et soufflés. Transformez jusqu'à ce que les blancs retiennent leur forme (1½ à 2½ minutes).

Fouetter de la crème :

La crème fouettée retient très bien sa forme. Elle convient comme garniture ou décoration mais elle n'atteindra pas la consistance des autres méthodes plus aérées. Réfrigérez bien la crème. Fouettez avec le robot continuellement en marche jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajoutez le sucre au goût et continuez en surveillant bien la consistance. Pour des résultats fiables, ajoutez 2 cuillers à soupe (30 ml) de lait écrémé en poudre par tasse de crème avant de fouetter.

Miettes et croûtes de miettes :

Coupez ou cassez le pain, les craquelins ou les biscuits en cubes d'un pouce (2,5 cm) et placez dans le bol. Mettez le robot en marche et transformez jusqu'à la consistance désirée. Pour des miettes assaisonnées, hachez du persil ou des herbes avec les miettes. Pour des miettes beurrées, transformez les miettes sèches à la consistance désirée et ajoutez du beurre fondu par le petit entonnoir tout en transformant. Ajoutez sucre, épices et beurre et coupez en morceaux comme le demande la recette. Combinez bien.

Pâte à tarte :

Combinez la farine non blanchie tout usage, le sel et les morceaux de beurre très froid dans le bol. Transformez jusqu'à la consistance de gruau. Humectez uniformément de la quantité minimale de liquide froid demandé dans la recette. Pulsez 5 ou 6 fois. La pâte devrait tenir quand vous la pressez. Ajoutez de l'eau si elle s'émiette – 1 cuiller à thé (5 ml) à la fois – jusqu'à ce qu'elle se tienne. Ne laissez pas la pâte former une boule dans le robot sinon elle deviendra dure. Formez-la en un disque rond, épais d'un pouce (2,5 cm) et enveloppez dans une pellicule de plastique. Réfrigérez 1 heure avant de l'utiliser ou doublez la pellicule de plastique et congelez-la.

Petits pains et gâteaux éclair :

Pour bien réussir, le point le plus important est de ne pas trop mélanger après l'ajout de farine. Les ingrédients pour ces pâtes molles devraient être froids. Si la recette demande des ingrédients hachés comme du zeste de citron ou des noix, hachez-les en premier alors que le bol est sec et propre, et mettez-les de côté.

Placez les ingrédients secs comme la farine, le sel et la levure dans le bol et mélangez avec la lame de métal pendant 5 secondes. Retirez et conservez.

Placez les oeufs et le sucre dans le bol et, avec le bouton « MARCHE » ON, mélangez pendant 1 minute. Ajoutez le beurre à température de la pièce, en dés de 1 pouce (2,5 cm). Laissez le robot fonctionner pour bien mélanger. Ajoutez arômes et liquides – vanille, épices, cacao, etc. Mélangez bien. Ajoutez les ingrédients secs dans le bol.

Transformez par impulsions, inspectant après chaque impulsion. Cessez de pulser dès que les ingrédients secs ont presque disparu dans la pâte. Trop mélanger rend les petits pains et les gâteaux lourds. (Si la recette demande des ingrédients hachés grossièrement – noix, raisins secs – ajoutez-les en dernier aux ingrédients secs mélangés.)

Mélange à gâteau :

Le bol du robot convient à la préparation d'un mélange de 18,5 onces (525 g).

Posez la lame de métal et versez la préparation à gâteau dans le bol. Mettez le robot en marche. Ajoutez les oeufs et le liquide par le petit entonnoir. Mélangez pendant 5 secondes.

Râclez le flanc du bol et mélangez 1 minute de plus pour un volume maximal. N'enlevez pas la lame. Insérez un doigt par le fond du bol pour retenir la lame alors que vous transversez la pâte dans le moule.

Conseil :

Une fois la pâte à gâteau ou la purée vidée du bol, remettez le bol sur le bloc-moteur et pulsez une fois. La force centrifuge projetera la pâte sur la lame contre le flanc du bol. Enlevez la lame et râclez le bol avec une spatule.

PRÉPARER LES ALIMENTS POUR LE TRANCHAGE ET LE RÂPAGE

Voyez « Assemblage » pour poser le disque à la page 6.

Fruits et légumes ronds :

Avant de transformer oignons, pommes et autres gros fruits et légumes ronds, coupez les bouts plats pour qu'ils puissent être stables sur la lame.

Placez l'aliment dans l'entonnoir, bout plat vers le fond, le plus à gauche possible pour l'empêcher de pencher pendant le tranchage.

Choisissez des fruits fermes, pas trop mûrs. Enlevez les gros noyaux et les pépins avant de transformer. Vous pouvez laisser les pépins des agrumes. Si désiré, pelez le fruit avant de trancher ou râper.

Exception pour les poivrons entiers :

Enlevez la queue et coupez le bout plat. Enlevez le coeur et les graines. Laissez l'autre bout entier pour garder le poivron rigide. Vous aurez ainsi des tranche rondes et uniformes.

Gros fruits comme des ananas :

Coupez les bouts plats, coupez en deux et écortiquez ou enlevez les graines. Au besoin, coupez les moitiés plus petites pour l'entonnoir.

Chou et laitue Iceberg :

Placez la laitue sur le côté et coupez les deux bouts. Laissez une section au centre d'environ 3 pouces (8 cm). Enlevez le coeur puis coupez en quartiers. Écortiquez de bas en haut et coupez en coins pour l'entonnoir.

Si le fruit ou le légume est trop gros, insérez-le par le fond de l'entonnoir où l'ouverture est plus grande.

Bourrer l'entonnoir pour de bons résultats :

Pour de longues tranches, coupez l'aliment de la largeur de l'entonnoir et empilez-le à l'horizontale.

Salami et saucisses :

Congelez les saucisses molles pour les raffermir (perçables avec la pointe d'un couteau). Les saucisses dures n'ont pas à être congelées. Utilisez le petit entonnoir pour les saucisses minces. Autrement, coupez-les en morceaux convenant au grand entonnoir. Placez les morceaux à la verticale, bien bourrés pour ne pas qu'ils tombent de côté.

Fromages fermes (suisse, cheddar) :

Coupez-le en morceaux convenant à l'entonnoir. Placez au congélateur pour les durcir (semi-congelés). Placez les morceaux debout dans l'entonnoir et appuyez légèrement avec le poussoir.

IMPORTANT : La plupart des fromages se râpent bien, sauf certains fromages mous, exception faite de la mozzarella qui se râpe bien froide. Les fromages durs comme le parmesan ne se râpent bien qu'à température de la pièce. Aussi, ne tranchez ou râpez la mozzarella que si elle est bien froid et le parmesan que s'il est à la température de la pièce. Autrement, vous risquez d'endommager le disque à trancher ou le robot.

PÉTRIR DE LA PÂTE À LEVURE

Le robot Prep 11 Plus[MD] est fait pour mélanger et pétrir la pâte en une fraction du temps qu'il ne faut pour le faire à la main. Vous obtiendrez des pâtes parfaites à tout coup en suivant les instructions suivantes.

NE PÉTRISSEZ JAMAIS UNE PÂTE TROP RIGIDE POUR ÊTRE PÉTRIE AISEMÉNT À LA MAIN.

Il existe deux grand types de pâtes à levure. La pâte à pain typique est faite d'un mélange de farine contenant au moins 50 % de farine blanche. Elle est douce, élastique et légèrement collante quand elle est bien pétrie. Elle nettoie toujours l'intérieur du bol quand elle est bien pétrie.

La pâte sucree typique contient plus de sucre, de beurre et/ou d'oeufs que la pâte à pain. Elle est riche et collante et ne nettoie pas l'intérieur du bol. Son pétrissage est plus rapide une fois les ingrédients mélangés. Bien que 30 secondes suffisent en général, 60 à 90 secondes donnent de meilleurs résultats si le robot ne ralentit pas.

Mis à part le pétrissage, décrit ici, vous utilisez la touche « PÉTRIR » DOUGH dans les deux cas.

Contenance du robot :

La quantité recommandée est de 6 tasses (1,5 L) de farine tout usage ou 3½ tasses (875 ml) de farine de grain entier. Si la pâte à pain demande plus que la quantité recommandée, mélangez et pétrissez des lots égaux. Faites de même pour la pâte sucré qui demande plus de 3½ tasses (875 ml) de farine.

Comme la lame à pétrir en métal ne va pas jusqu'au flanc du bol, elle ne peut pas saisir toute la farine quand vous pétrissez de petites quantités.

Mesurer la farine :

Il est préférable de la peser. Si vous n'avez pas de balance ou si la recette ne donne pas le poids, mesurez par la méthode agiter-cuiller-râcler. Utilisez une tasse à mesurer graduée pour ingrédients secs, non pour liquides. Agitez la farine dans son contenant avec une fourchette ou une cuiller. Ne mesurez pas la farine directement dans le sac; elle est trop compactée pour donner une mesure précise. Remplissez la tasse de farine de façon qu'elle déborde. Passez une spatule ou un couteau sur le dessus de la tasse pour enlever l'excédent. Ne compactez pas la farine dans la tasse.

Tester la levure :

La date d'expiration est donnée sur l'emballage. Pour être certain que la levure est active, dissolvez en une petite quantité dans un liquide chaud (environ ⅓ tasse [75 ml] pour un paquet de levure sèche). La température du liquide pour dissoudre et activer la levure doit être entre 105 °F et 115 °F (40 °C et 46 °C). Les cellules de levure ne s'activent pas à température plus basse et meurent si elles sont exposées à une température supérieure à 130 °F (54 °C). Si la recette comprend un édulcorant comme le sucre ou le miel, ajoutez-en une cuiller à thé (5 ml) dans la levure. Autrement, ajoutez-en une pincée ou une pincée de farine. La levure ne mousse pas sans cela. Laissez le mélange reposer jusqu'à ce qu'il mousse; 10 minutes environ.

Transformer des ingrédients secs :

Placez la farine dans le bol avec les autres ingrédients secs. Si la recette demande des herbes, de l'huile ou des gras solides comme

du beurre, ajoutez les à la farine. Mettez le robot en marche pendant 20 secondes environ. (Fromage, noix et raisins secs peuvent être ajoutés aux ingrédients secs ou lors du pétrissage final. Pour les garder presque entiers, ajoutez-les dans les 5 dernières secondes du pétrissage, plus tôt pour obtenir une consistance plus fine.)

Ajouter des liquides :

Ajoutez les liquides par l'entonnoir pendant que le robot fonctionne.

Introduisez-les lentement et de façon continue au fur et à mesure de l'absorption. S'il y a éclaboussures, arrêtez l'introduction mais n'arrêtez pas le robot. Attendez que les ingrédients se mélangent et réintroduisez le liquide lentement. Versez-le sur la pâte alors qu'elle passe devant l'entonnoir. Ne le laissez pas couler au fond du bol.

Suivez bien la recette. Il est important de n'ajouter qu'assez de liquide pour rendre la pâte molle pour le pétrissage. Pétrir une pâte trop rigide peut fatiguer le robot de cuisine.

Tout liquide, sauf celui qui active la levure, doit être froid pour réduire le risque de faire chauffer la pâte. Ne pétrissez jamais une pâte à levure plus chaude que 100 °F (37 °C) sinon l'action de la levure sera lente, voire même nulle.

Pétrir de la pâte à pain :

N'utilisez pas le robot pour pétrir une pâte trop rigide pour être pétrie à la main. Vous risquez de faire forcer le robot.

Dès que la pâte commence à nettoyer le bol et forme une balle, pétrissez-a pendant 60 secondes. Arrêtez le robot et testez la pâte pour voir si elle est bien pétrie. Une pâte typique devrait être douce et élastique, légèrement collante au toucher. Étirez la pâte à la main. Si elle semble dure, grumeleuse ou inégale, pétrissez-la jusqu'à consistance uniforme et souple. Assurez-vous que la lame repose bien au fond du bol après avoir enlevé la pâte pour la tester.

Pétrir des pâtes douce sucrées :

Pétrissez-la pâte pendant au moins 30 secondes après l'incorporation de tous les ingrédients. Elle ne nettoie pas l'intérieur du bol. Au besoin, râclez le bol et pétrissez 5 secondes de plus.

Faire lever la pâte :

Placez la pâte dans un grand sac en plastique légèrement fariné. Éliminez l'air du sac et fermez-le avec une attache, laissant assez d'espace pour que la pâte lève.

Ou encore, placez la pâte dans un grand bol enduit de beurre mou ou d'huile végétale. Roulez la pâte pour l'enduire. Couvrez-la d'une serviette humide ou d'une pellicule huilée.

Laissez la pâte lever en lieu chaud, sans courant d'air, à environ 80 °F (26 °C). Le délai est d'environ 1½ heure mais peut varier de 45 minutes à plusieurs heures selon le type de farine et le taux d'humidité dans l'air. Pour tester la pâte, insérez-y le doigt. Si la marque disparaît, laissez-la lever plus longtemps et testez.

Une fois levée, faire dégonfler la pâte d'un coup de poing.

Former, finir et cuire :

Si vous utilisez des moules à pain, remplissez-les à moitié de pâte. Laissez la pâte lever jusqu'à ce qu'elle dépasse le bord du moule. Pour des pains sans moule, laissez la pâte lever sur une tôle graissée jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Préparer des lots consécutifs :

Vous pouvez préparer plusieurs lots de suite. Le moteur du Prep 11 Plus[MD] est extrêmement efficace.

PÂTE À PAIN - PROBLÈMES ET SOLUTIONS

La lame n'incorpore pas bien les ingrédients :

Mettez toujours le robot en marche avant d'ajouter les liquides. Ajoutez ces derniers en un filet régulier et lent tant que les ingrédients sec l'absorbent. S'il y a fouettage, arrêtez l'écoulement du liquide, mais n'arrêtez pas le robot. Attendez que les ingrédients se mélangent bien, puis reprenez l'écoulement. Versez le liquide sur la pâte alors qu'elle passe sous l'entonnoir. Ne le laissez pas couler directement dans le fond du bol.

Pour nettoyer l'intérieur de la tige amovible, soulevez le bouton aussi haut que possible et tenez-le en place tout en passant la tige sous l'eau du robinet.

IMPORTANT : Ne rangez jamais une lame ou un disque sur l'arbre du moteur. Aucune lame ou disque ne devrait être placée sur l'arbre quand vous n'utilisez pas le robot.

ENTRETIEN : Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Comme tout autre électroménager puissant, le robot Prep 11 Plus[MD] de série Premier[MD] devrait être manipulé avec soin. Suivez ces lignes directives pour vous protéger ainsi que votre famille contre un mauvais usage qui pourrait causer des blessures.

Manipulez et rangez les disques et la lame avec soin. Ils sont extrêmement tranchants.

Placez toujours les disques sur une surface plate et stable avant de poser la tige amovible.

Ne posez jamais un disque ou une lame sur l'arbre du moteur sans que le bol soit verrouillé en place.

Assurez-vous toujours que le disque ou la lame est bien enfoncée sur l'arbre.

Posez toujours la lame à hacher dans le bol avant d'introduire les ingrédients.

Utilisez toujours le poussoir pour trancher ou râper. Ne mettez jamais les doigts ou la spatule dans l'entonnoir.

Attendez toujours que la lame ou le disque cesse de tourner avant d'enlever le poussoir ou le couvercle.

Débranchez toujours le robot avant d'enlever les aliments, de le nettoyer ou de poser ou enlever des pièces.

Séparez toujours le bol du bloc-moteur avant d'enlever la lame à hacher.

Empêchez toujours la lame à hacher de sortir du bol quand vous le videz. Enlevez-la en penchant le bol, ou tenez-la avec le doigt, une spatule ou une cuiller.

DONNÉES TECHNIQUES

Le moteur du robot se branche à une prise de courant ordinaire. La tension et la fréquence du courant sont indiquées sur une étiquette sous le bloc-moteur.

Un disjoncteur thermique automatique protège le moteur contre le grillage. Si le robot fonctionne longtemps lors du hachage, du mélange ou du pétrissage de gros lots successifs, le moteur peut surchauffer. Dans ce cas, le robot s'arrêtera. Éteignez-le et attendez que le moteur refroidisse (environ 10 minutes). Il se peut que cela prenne une heure dans des cas extrêmes.

Des interrupteurs empêchent le robot de fonctionner si le bol ou le couvercle n'est pas verrouillé. Le moteur s'arrête en quelques secondes quand on l'éteint et un circuit d'arrêt rapide l'arrête instantanément quand le poussoir est enlevé.

Recettes

Hors-d'oeuvre 21

Soupes 24

Pains éclair 26

Pains à la levure 28

Plats principaux 32

Pizzas 35

Sauces et vinaigrettes 38

Mets d'accompagnement 41

Desserts 44

Hors-d'oeuvre

Salsa fraîche aux tomates et au maïs

Étalez-la sur du poulet ou des crustacés grillés.

Préparation : 5 à 10 minutes, plus 1 heure au repos.

Donne 2 tasses (500 ml)

- 1 petit oignon en dés de 1 pouce (2,5 cm) (environ 1 tasse [250 ml])
- ⅓ tasse (75 ml) de coriandre fraîche
- 1 piment jalapeño moyen, sans graines, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 3 tomates de vigne moyennes, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 1½ c. à thé (7 ml) de jus de lime frais
- ⅔ tasse (180 ml) de grains de maïs frais ou congelés (décongelés)
- ¾ c. à thé (3 ml) de sel

Poser la lame de métal. Introduire l'oignon, la coriandre et le jalapeño dans le bol. Hacher finement; 5 secondes environ. Râcler le bol. Ajouter les tomates et le jus de lime. Pulser pour hacher grossièrement; 5 à 7 fois. Ajouter le maïs et le sel; pulser une fois pour combiner. Laisser reposer 1 heure avant de servir pour développer les arômes. Servir avec des croustilles.

Valeur nutritive par cuiller à soupe (15 ml) :
Calories 8 (0 % du gras) • Gluc. 2 g • Prot. 0 g • Mat. gras. 0 g
• Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg • Sod. 56 mg • Fibres 0 g

Tartinade aux poivrons rouges et à l'ail rôti

Rien n'a trop d'ail quand il est rôti.

Préparation : 5 à 10 minutes, plus 1 heure pour rôtir l'air et 1 heure au repos.

Donne 1¾ tasse (435 ml)

- 1½ grosse gousse d'ail (bulbe entier) pelée
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 1⅓ tasse (350 ml) de crème sûre sans gras
- 1 orgnor vert moyen, parée, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- ⅓ tasse (85 ml) de poivrons rouges grillés
- ⅛ c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu

Réchauffer le four à 375 °F (190 °C). Mélanger l'aile à l'huile d'olive et envelopper dans un papier d'aluminium. Placer au centre du four et griller 1 heure. Retirer et laisser refroidir.

Poser la lame de métal. Mettre l'ail grillé en purée; 20 secondes. Râcler le bol. Ajouter les autres ingrédients et transformer 10 à 15 secondes. Râcler le bol et transformer jusqu'à consistance lisse; 10 secondes de plus. Réfrigérer pour rehausser les arômes; 1 heure environ. Servir avec des crudités ou des bâtonnets de pain.

Valeur nutritive par cuiller à soupe (15 ml) :
Calories 30 (60 % du gras) • Gluc. 2 mg • Prot. 1 g • Mat. gras. 2 g
• Gras sat. 1 g • Chol. 5 mg • Sod. 12 mg • Fibres 0 g

Hoummos

Cette trempette populaire qui nous vient du Moyen-Orient peut être servie avec des pointes de pita ou des crudités fraîches.

Préparation : 10 à 15 minutes (plus 1 h pour faire rôtir l'ail ou les échalotes, si on les utilise), plus 30 minutes de repos.

Donne 2 tasses (500 ml).

- ⅓ tasse (85 ml) de feuilles de persil italien frais, lavées et séchées
- 2 lanières de zeste de citron (2 x ½ po [5 x 1,25 cm]), sans la peau blanche amère
- ¾ c. à thé (2 ml) de sel kosher
- 2 grosses gousses d'ail
- 2 boîtes de 15,5 oz (445 ml) de pois chiches, égouttés et rincés
- ¼ tasse (60 ml) de tahini
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron
- ¼ tasse (60 ml) d'eau
- 2¼ c. à thé (11 ml) de cumin moulu
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive vierge extra

Poser la lame en métal. Mettre le persil dans le bol; hacher au moyen de 10 à 15 impulsions. Vider et réserver. Mettre le zeste de citron et le sel dans le bol; pulser pour hacher; 10 à 15 fois. Le robot en marche, laisser tomber l'ail dans l'entonnoir; hacher à vitesse rapide pendant 10 secondes. Ajouter les pois chiches, le tahini, le jus de citron, l'eau et le cumin; transformer à vitesse rapide pendant 60 secondes. Racler les parois et le fond du bol. Le robot en marche, verser l'huile d'olive en un mince filet régulier et transformer le tout à vitesse rapide pendant environ 3 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter la moitié du persil haché; pulser 5 à 10 fois pour incorporer. Laisser le hoummos reposer pendant 30 minutes avant de le servir afin que les saveurs se marient. Servir dans un bol peu profond, saupoudrer du reste du persil haché. Garnir d'un filet d'huile d'olive, au goût.

Valeur nutritive par cuiller à soupe (15 ml) :
Calories 30 (49 % du gras) • Gluc. 3 g • Prot. 2 g • Mat. gras. 2 g
• Gras sat. 1 g • Chol. 0 mg • Sod. 33 mg • Fibres 1 g

Variante :

Hoummos aux échalotes rôties et aux fines herbes

Peler et parer 8 oz (225 g) d'échalotes, les remuer avec ¾ c. à thé (4 ml) d'huile d'olive et les envelopper dans un papier d'aluminium robuste. Faire cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 60 minutes. Laisser refroidir. Préparer le hoummos selon la recette et ajouter les échalotes rôties refroidies avec 1 c. à soupe (15 ml) d'herbes de Provence au moment de transformer les pois chiches. Donne environ 3 tasses (750 ml).

Gaufrettes jalapeño et jack

Ces gaufrettes salées fondent dans la bouche.

Préparation : 15 à 20 minutes, plus 30 minutes de repos et 30 minutes de cuisson et de refroidissement

Donne 48 gaufrettes.

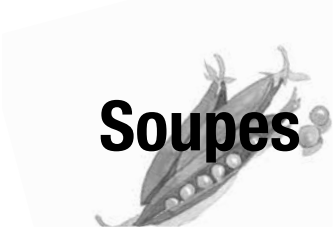
- 8 onces (225 g) de fromage Monterey Jack
- 1 petit piment jalapeño frais, sans graines
- 4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre fraîche
- ¼ petit oignon pelé, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 1 tasse (250 ml) de farine tout usage non blanchie

Poser le disque à râper. Placer le fromage dans le grand entonnoir et le déchiqueter sous pression légère; réserver. Retirer le disque. Poser la lame de métal. Ajouter le piment jalapeño et l'oignon; hacher grossièrement pendant 5 à 10 secondes. Racler le bol. Ajouter le fromage, le beurre et la coriandre. Transformer pendant environ 20 secondes, jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Racler le bol. Ajouter la farine et transformer pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

Transférer la pâte sur une pellicule plastique et la façonner en un billot d'environ 12 po (30 cm) de long. Envelopper le billot dans la pellicule et le réfrigérer pendant au moins 30 minutes avant de le mettre à cuire. (La pâte peut être préparée d'avance jusqu'à ce point-ci et réfrigérée pendant une période de trois jours avant l'emploi.)

Réchauffer le four à 350 °F (175 °C). Trancher la pâte en rondelles de ¼ pouce (6 mm) et placer celles-ci sur une plaque non graissée. Cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que le dessous et les bords soient légèrement dorés. Laisser refroidir sur une grille avant de servir.

Valeur nutritive par gaufrette :
Calories 17 (57 % du gras) • Gluc. 3 g • Prot. 2 g • Mat. gras. 3 g
• Gras sat. 2 g • Chol. 8 mg • Sod. 31 mg • Fibres 0 g



Soupe aux poivrons rouges grillés et au maïs

Faible en gras et en calories, voici une soupe estivale par excellence.

Préparation : 30 à 35 minutes, plus temps de refroidissement.

Donne huit portions de 7 onces (200 ml)

- 2 gousses d'ail, pelées
- 2 oignons moyens (4 onces [110 g] ch.) pelés, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 3 poivrons rouges (1-1/2 lb [680 g] en tout), découpés, sans graines, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 3 épis de maïs frais
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 1½ c. à thé (7 ml) de thym
- 4 c. à soupe (60 ml) de riz blanc
- 4½ tasses (1,2 L) de bouillon de poulet ou légumes, faible en gras et sel
- 1 c. à thé (5 ml) de sel kosher ou de mer
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre frais moulu
- 1 boîte de poivrons rôtis (12 onces (340g g)
- 3-5 gouttes de sauce piquante, au goût

Poser la lame de métal. Le robot en marche, introduire l'ail par le petit entonnoir et hacher finement, 5 secondes. Râcler le bol. Ajouter les oignons et hacher par 15 impulsions. Retirer et réserver. Hacher par 10 à 15 impulsions le poivron rouge. Retirer et réserver.

Utiliser un couteau mince (un couteau à dépecer par exemple) pour séparer les grains de maïs de l'épi. Conserver les épis.

Chauffer l'huile dans un chaudron de 6 pintes (6 L) à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le poivron hachés. Laisser les légumes cuire 2 à 3 minutes sans brûnir. Ajouter les grains de maïs, les épis, le thym et le riz. Faire cuire 2 à 3 minutes de plus. Ajouter le bouillon de poulet et les poivrons grillés. Augmenter le feu pour amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.

Retirer les épis et les jeter. Séparer les solides du liquide de cuisson. Réserver le liquide. Poser la lame de métal. Mettre les solides en purée; 4 minutes, arrêtant le robot deux ou trois fois pour râcler le bol. Ajouter la purée au liquide de cuisson réservé et combiner. Saler et poivrer; bien combiner. Assaisonner avec la sauce piquante et refroidir avant de servir.

Remarque : On peut aussi servir cette soupe chaude.

Valeur nutritive par portion :
Calories 98 (18 % du gras) • Gluc. 17 g • Prot. 3 g • Mat. gras. 2 g
• Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg • Sod. 186 mg • Fibres 2 g

Pain aux bananes et noix

Enveloppez et congelez des tranches individuelles pour un goûter sain.

Préparation : 10 à 15 minutes, plus 2 heures de cuisson et de refroidissement.

Donne 1 pain (14 portions)

- huile végétale de cuisson en aérosol
- 1⅓ tasse (325 ml) de farine non blanchie tout usage
- ¼ tasse (60 ml) de noix en moitiés
- ¾ c. à thé (3 ml) de levure chimique
- ¾ c. à thé (3 ml) de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- 1½ banane mûre [8 onces (225 g) en tout] pelée, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 1 gros oeuf
- 1 blanc de gros oeuf
- ⅔ tasse (150 ml) de sucre
- ⅓ tasse (75 ml) de yaourt nature sans gras
- 2½ c. à soupe (35 ml) de beurre non salé, en dés de 1 pouce (2,5 ml)
- 1¼ c. à thé (6 ml) d'extrait de vanille

Réchauffer le four à 350 °F (175 °C). Vaporiser un moule de 9 x 5 pouces (22 x 12 cm) avec l'huile végétale de cuisson. Poser la lame en métal. Combiner farine, noix, levure chimique, bicarbonate de soude et sel en pulsant 5 fois. Réserver.

Mettre la banane en purée; 30 secondes environ. Râcler le bol et transformer 10 secondes de plus. Ajouter l'oeuf, le blanc d'oeuf, le sucre, le yaourt, le beurre et l'extrait de vanille. Bien combiner; 10 à 15 secondes. Ajouter les ingrédients secs. Pulser pour mélanger la farine; 5 à 6 fois.

Verser dans le moule préparé. Faire cuire jusqu'à ce que le pain soit doré ou qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre; 50 minutes environ. Laisser refroidir dans le moule, sur une grille pendant 20 minutes. Démouler et laisser refroidir complètement sur la grille.

Variante pour des muffins :

Vaporiser 12 moules à muffin standard (½ tasse [125 ml]) avec l'huile végétale de cuisson.Diviser la pâte dans les 12 moules. Faire cuire à 350 °F (175 °C) pendant 16 à 20 minutes. Pour varier, ajouter ⅓ tasse (75 ml) de brisures de chocolat à la pâte.

Valeur nutritive par portion :
Calories 131 (28 % du gras) • Gluc. 22 g • Prot. 3 g • Mat. gras. 4 g
• Gras sat. 0 g • Chol. 21 mg • Sod. 125 mg • Fibres 1 g

Pains à la levure

Pain brioché torsadé

Si vous avez des restants, nos tranches de pain brioché font du bon pain doré.

Préparation : 15 à 20 minutes, plus 2½ heures pour lever et reposer,
30 minutes de cuisson et 1 heures ou plus de refroidissement

Donne 18 portions (un pain de 2 livres [900 g])

- 4 c. à soupe (60 ml) de sucre, divisé
- 1 sachet de levure sèche active
- ¼ tasse d'eau chaude [105 °F à 115 °F /(40 °C à 46 °C)]
- 4⅓ tasses (1080 ml) de farine non blanchie tout usage
- 2 c. à thé (10 ml) de sel
- ⅔ tasse (150 ml) d'eau froide
- ½ tasse (125 ml) de beurre non salé, fondu
- 1 gros oeuf
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- huile végétale de cuisson en aérosol

Dans une tasse à mesurer de 2 tasses (500 ml) pour liquides, dissoudre 2 c. à thé (10 ml) de sucre et la levure dans l'eau chaude. Laisser mousser; 5 minutes environ.

Poser la lame à pétrir. Ajouter la farine, le reste du sucre et le sel. Pulser pour combiner la pâte; 2 ou 3 fois.

Ajouter l'eau froide, le beurre fondu et 1 oeuf à la levure. Le robot sur « PÉTRIR » DOUGH, ajouter le liquide par le petit entonnoir en un filet continu au fur et à mesure que la pâte l'absorbe. Une fois la pâte en boule, pétrir 45 secondes de plus. Placer la pâte dans un sac en plastique fariné et sceller.

Laisser lever dans un endroit chaud jusqu'au double du volume; 1 à 1½ heure. Placer la pâte sur une surface légèrement farinée et frapper du poing; laisser reposer 5 à 10 minutes. Diviser en 3 sections égales. Rouler chacune à la main pour former un cylindre de 1½ x 18 po (4 x 45 cm). Placer les cylindres côte-à-côte sur une plaque enduite d'huile végétale de cuisson. Torsader librement. Tirer et aplatir chaque extrémité légèrement, pincer puis replier sous le pain. Couvrir d'une pellicule plastique enduite d'huile végétale de cuisson et laisser doubler en volume; 45 minutes environ. Réchauffer le four à 375 °C (190 °C), 15 minutes avant la cuisson.

Battre l'oeuf dans l'eau et badigeonner sur le pain brioché. Faire cuire dans le bas du four (tiers) pendant 20 minutes. Réduire la température à 350 °F (175 °C) et faire cuire jusqu'à ce que le pain soit doré et ait un son oreux quand on le tapote; 10 minutes environ. Laisser refroidir sur une grille.

Valeur nutritive par portion :
Calories 174 (31 % du gras) • Gluc. 26 g • Prot. 4 g • Mat. gras. 6 g
• Gras sat. 3 g • Chol. 37 mg • Sod. 267 mg • Fibres 1 g

Pain au fromage

Parfait pour des sandwiches ou comme complément à une soupe.

Préparation : 10 à 15 minutes, plus 2-1/4 heures de levage,
40 minutes de cuisson et 1 heure ou plus de refroidissement

Donne 15 portions (un pain de 2 livres [900 g])

- 1 sachet de levure sèche active
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre
- ½ tasse (125 ml) d'eau chaude [105 °F à 115 °F (40 °C à 46 °C)]
- 4½ tasses (1,125 L) de farine non blanchie tout usage
- 4 onces (110 g) de cheddar extra vieux
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 1½ c. à thé (7 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de lait écrémé
- huile végétale de cuisson en aérosol

Dans une tasse à mesurer de 2 tasses (500 ml) pour liquides, dissoudre 2 c. à thé (10 ml) de sucre et la levure dans l'eau chaude. Laisser mousser; 5 minutes environ.

Poser le disque à râper mõyen; râper le fromage. Laisser dans le bol. Remplacer le disque par la lame en métal. Ajouter la farine, le beurre et le sel. Combiner; 20 secondes environ. Ajouter le lait dans la levure. Le robot sur « PÉTRIR » DOUGH, verser le mélange de lait par le petit entonnoir au fur et à mesure que la pâte l'absorbe. Pétrir jusqu'à ce que la pâte nettoie le bol. Pétrir 45 secondes de plus. Placer la pâte dans un sac en plastique légèrement fariné et sceller. Laisser lever dans un endroit chaud jusqu'au double du volume; 1 à 1½ heure.

Vaporiser un moule de 9 x 5 pouces (22 x 12 cm) avec l'huile végétale de cuisson. Placer la pâte sur une surface légèrement farinée et frapper du poing. Abaisser la pâte en un rectangle de 9 x 5 pouces (22 x 12 cm). Partant du bout court, enrouler la pâte à la manière d'un gâteau roulé. Pincer les rebords pour sceller. Placer dans le moule graissé et couvrir d'une pellicule plastique enduite d'huile végétale de cuisson. Laisser lever 45 minutes. Chauffer le four à 375 °F (190 °C), 15 minutes avant la cuisson.

Faire cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le pain rende un son creux lorsqu'on le tapote; 35 à 40 minutes. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Valeur nutritive par portion :
Calories 193 (23 % du gras) • Gluc. 30 g • Prot. 7 g • Mat. gras. 5 g
• Gras sat. 3 g • Chol. 14 mg • Sod. 289 mg • Fibres 1 g

Pain blanc classique

Gâtez votre famille avec ce superbe pain maison.

Préparation : 10 à 15 minutes, plus 2½ heures de levage et repos,

35 minutes de cuisson et 1 heure ou plus de refroidissement

Donne 18 portions (2 pains de 1¼ livre [560 g] chacun)

- 1 sachet de levure sèche active
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre
- ⅓ tasse (85 ml) d'eau chaude (105 °F à 115 °F [40 °C à 46 °C])
- 5 tasses (1,250 L) de farine non blanchie tout usage
- 4 c à soupe (60 ml) de beurre non salé, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 2 c. à thé (10 ml) de sel
- 1⅓ tasse (330 ml) d'eau froide
- huile végétale de cuisson en aérosol

Dans une tasse à mesurer de 2 tasses (500 ml) pour liquides, dissoudre 2 c. à thé (10 ml) de sucre et la levure dans l'eau chaude. Laisser mousser; 5 minutes environ. Poser la lame en métal. Combiner farine, beurre et sel à la vitesse pour « PÉTRIR » DOUGH; 10 à 15 secondes.

Combiner la levure et l'eau froide. Le robot sur « PÉTRIR » DOUGH, ajouter le liquide par le petit entonnoir au fur et à mesure que la farine l'absorbe. Une fois que la pâte nettoie le bol et forme une boule, pétrir 45 secondes de plus. Placer la pâte dans un sac en plastique légèrement fariné et sceller. Laisser reposer dans un endroit chaud jusqu'au double du volume, 1 à 1½ heure.

Vaporiser un moule de 9 x 5 pouces (22 x 12 cm) avec l'huile végétale de cuisson. Placer la pâte sur une surface légèrement farinée et la frapper du poing. Diviser la pâte en deux et rouler chaque moitié en forme de rectangle de 9 x 5 po (22 x 12 cm). Partant du bout court, enrouler á la maniére d'un gâteau roulé. Pincer les rebords pour sceller. Placer dans le moule graissé et couvrir d'une pellicule plastique enduite d'huile végétale de cuisson. Laisser lever 45 minutes.

Chauffer le four à 400 °F (200 °C), 15 minutes avant la cuisson.

Faire cuire jusqu'à ce que le dessus soit dore et que le pain rende un son ereux lorsque le tapole; 30 à 35 minutes. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Variante : Pour faire un pain Cuisinart classique de blé entier, remplacer 2½ tasses (625 ml) de farine non blanchie tout usage par 2½ tasses (625 ml) de farine de blé entier.

Valeur nutritive par portion :
Calories 151 (18 % du gras) • Gluc. 27 g • Prot. 4 g • Mat. gras. 3 g
• Gras sat. 2 g • Chol. 7 mg • Sod. 260 mg • Fibres 3 g

Pâte à pizza

Quand vous verrez comme il est simple de préparer la pâte à pizza Cuisinart, vous ne commanderez plus jamais de pizza de l'extérieur.

Préparation : 5 à 10 minutes, plus 55 minutes de levage et repos, 5 minutes de préparation et 10 minutes de cuisson.

Donne 1 livre (500 g) de pâte, deux croûtes de 12 pouces (30 cm) ou quatre de 8 pouces (20 cm) / 6 portions

- 2 c. à thé (7 ml) de levure sèche active
- ½ c. à thé (2 ml) de sucre
- 1 tasse d'eau chaude [105 °F à 115 °F (40 °C à 46 °C)]
- 2⅓ tasses (580 ml) de farine non blanchie tout usage
- 1 c. à thé (5 ml) de sel kosher
- 1½ c. à thé (7 ml) d'huile d'olive vierge extra

Dans une tasse à mesurer de 2 tasses (500 ml), dissoudre la levure et le sucre dans l'eau chaude. Laisser mousser, 3 à 5 minutes. Poser la lame en métal, ajouter la farine, le sel et 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive.

Le robot sur « PÉTRIR » DOUGH, verser le liquide par le petit entonnoir au fur et à mesure que la pâte l'absorbe. « PÉTRIR » DOUGH jusqu'à ce que la pâte nettoie le bol et forme une boule. Pétrir 30 secondes de plus. La pâte sera légèrement collante. Enduire la pâte de ½ c. à thé (2 ml) d'huile d'olive; placer dans un sac en plastique et sceller. Laisser lever dans un endroit chaud pendant 45 minutes. Préparer les ingrédients de la pizza pendant que la pâte lève.

Placer la pâte sur une surface légèrement farinée et la frapper du poing, l'abaisser à la grandeur voulue. Suivre la recette pour la pizza.

Valeur nutritive par portion :
Calories 179 (6 % du gras) • Gluc. 37 g • Prot. 5 g • Mat. gras. 1 g • Gras sat. 1 g • Chol. 0 mg • Sod. 385 mg • Fibres 0 g

Plats principaux

Sauté occi-oriental au poulet, légumes et pâtes

Les arômes asiatiques se mêlent au parmesan reggiano italien et aux pâtes pour donner un sauté succulent et coloré.

Préparation : 40 à 45 minutes

Donne 6 portions.

- 4 demi-poitrines de poulet sans peau et désossées de 5 onces (140 g) env.
- 12 onces (340 g) de pâtes genre fusilli, radiatore, penne ou coudes
- 1½ once (42 g) de parmesan reggiano, en dés de ½ pouce (1,2 cm)
- 1 grosse gousse d'ail
- 5 tranches de gingembre pelé, de l'épaisseur d'un vingt-cinq cents
- 1 poivron rouge, équeuté, écortiqué et sans graines, coupé pour l'entonnoir
- ½ poivron jaune, équeuté, écortiqué et sans graines, coupé pour l'entonnoir
- 2 pieds de brocoli (12 onces [340 g] en tout) fleurets coupés en morceaux, pieds réservés
- 2 grosses carottes (8 onces [225 g] env.) pelées,1½ pouce (4 cm) de long
- 2½ c. à thé (12 ml) d'amidon de maïs
- ½ tasse (125 ml) de bouillon de poulet
- 3½ c. à soupe (50 ml) d'huile de sésame asiatique, divisée
- ⅜ tasse (90 ml) de sherry (mi-sec)
- 3 c. à soupe (45 ml) de sauce tamari (faible en sel) ou soya
- ½ tasse (125 ml) d'amandes tranchées

Dégraisser le poulet. Couper en moitiés transversales; placer sur une plaque de cuisson recouverte d'une pellicule plastique et congeler 25 minutes. Nettoyer la surface de travail et se laver les mains. Faire cuire les pâtes al dente dans une étuveuse dans l'eau légèremement salée. Drainer les pâtes et mettre de côté; laisser l'eau mijoter.

Poser la lame de métal. Le robot en marche, introduire le fromage par le petit entonnoir et hacher finement; environ 30 secondes. Retirer et réserver. Ajouter l'ail et le gingembre; hacher finement; 5 secondes environ. Retirer et réserver.

Poser le disque à trancher. Trancher les poivrons rouge et jaune avec une pression moyenne. Placer les carottes à l'horizontale dans le grand entonnoir. Trancher avec une pression moyenne. Retirer et réserver. Peler les pieds de brocoli et les découper pour le petit entonnoir. Trancher avec une pression moyenne. Retirer et réserver.

Sortir le poulet du congélateur; placer dans le grand entonnoir face coupée vers le bas. Trancher avec une pression moyenne. Incorporer dans 1½ c. à soupe (25 ml) d'huile de sésame et mettre de côté sur un plat séparé des légumes. Nettoyer la surface de travail et se laver les mains avec de l'eau et du savon. Combiner l'amidon et le bouillon de poulet dans un petit bol. Mettre de côté.

Faire chauffer une poêle à sauter antiadhésive à feu élevé. Une fois assez chaude pour faire grésiller des gouttes d'eau, ajouter le poulet et sauter jusqu'à couleur opaque; 2 minutes environ. Placer dans une assiette propre et réserver. Ajouter le restant de l'huile de sésame. Une fois chaude, ajouter l'ail et le gingembre; faire sauter 10 secondes. Ajouter les pieds de brocoli et les carottes; faire sauter 45 secondes.

Ajouter les fleurets de brocoli et les poivrons; faire sauter 30 secondes. Mélanger l'amidon et amener à ébullition. Remettre les pâtes dans l'eau et réchauffer. Egòutter et ajouter dans la poêle à sauter; combiner. Retirer du feu, ajouter la moitié du fromage et mélanger pour couvrir avec la sauce. Placer les aliments dans un bol de service réchauffé. Couvrir avec le reste du fromage et les amandes grillées. Servir immédiatement.

Valeur nutritive par portion :
Calories 570 (30 % du gras) • Gluc. 41 g • Prot. 59 g • Mat. gras. 19 g • Gras sat. 2 g • Chol. 64 mg • Sod. 677 mg • Fibres 4 g

Saumon et pommes de terre au pesto en papillote

Servez avec une salade verte pour un repas vite fait!

Préparation : 10–15 minutes, plus 18 minutes de cuisson

Donne 6 portions.

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 6 petites pommes de terre Yukon Gold ou similaires, bien frottées, extrémités coupées à plat avec un couteau
- 6 c. à thé (30 ml) de pesto (recette à la page suivante)
- 2 livres (900 g) de filets de saumon, sans peau, coupés en six portions égales
- ¾ c. à thé (4 ml) de sel kosher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
- 6 feuilles de basilic frais

Réchauffer le four à 400 °F (200 °C). Couper six morceaux de papier d'aluminium de 16 pouces (40 cm) de long.

Badigeonner une section de 6 x 4 pouces (15 x 10 cm) au centre de chaque rectangle avec de l'huile d'olive. Réserver.

Poser le disque à trancher. Trancher les pommes de terre, une à la fois. Retirer les tranches, les empiler et les réserver séparément.

Saler et poivrer chaque filet de saumon. Étaler une partie des tranches de pomme de terre sur la partie huilée du papier d'aluminium. Étaler une cuillère à thé (5 ml) de pesto sur les tranches. Recouvrir du filet de saumon. Ramener les deux côtés du papier d'aluminium ensemble au centre, plier sur un pouce (2,5 cm) et replier deux fois. Replier les deux extrémités deux fois, en plis de ½ pouce (1,25 cm) pour bien fermer le tout. Répéter pour les cinq autres filets de saumon. Mettre à cuire au four pendant 22 minutes.

Pendant ce temps, superposer les feuilles de basilic, les rouler ensemble et les couper en tranches de ⅛ po (3 mm) pour créer une chiffonnade. Lorsque le saumon est cuit, les papillotes auront gonflé. Piquer le papier d'aluminium avec la pointe d'un couteau pointu pour laisser s'échapper la vapeur, puis ouvrir les papillotes avec précaution. Servir immédiatement sur des assiettes chaudes et saupoudrer de chiffonnade.

Valeur nutritive par portion :
Calories 390 (46 % du gras) • Gluc. 21 g • Prot. 32 g • Mat. gras. 20 g
• Gras sat. 4 g • Chol. 85 mg • Sod. 379 mg • Fibres 2 g

Pesto

Cette recette est moins grasse que le pesto classique, mais toute aussi savoureuse.

Préparation : 5 à 10 minutes.

Donne ⅓ tasse (85 ml).

- 2 oz (60 g) de parmesan reggiano, en dés de ½ pouce (1,25 cm)
- 2 gousses d'ail pelées
- 3 tasses (750 ml) de feuilles de basilic fraîches, lavées et séchées, bien tassées
- 4 à 6 c. à soupe (60 à 90 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 5 c. à soupe (75 ml) de noix de pigne ou de Grenoble, légèrement grillées
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel kosher

Poser la lame de métal. Le robot en marche, laisser tomber le fromage dans l'entonnoir et hacher pendant environ 10 secondes. Retirer et réserver. Le robot en marche, mettre l'ail dans l'entonnoir et hacher pendant environ 5 secondes. Racler le bol. Ajouter le basilic; pulser pour hacher, 20 à 30 fois. Racler le bol. Ajouter 4 c. à soupe (60 ml) d'huile d'olive en un mince filet régulier; ajouter le reste de l'huile au goût. Racler le bol. Ajouter le fromage réservé, les noix de pigne et le sel; hacher. Laisser reposer pendant environ 30 minutes avant de servir pour que les saveurs se marient. Pour conserver le pesto, le transférer dans un bocal, le couvrir d'une mince couche d'huile d'olive pour l'empêcher de noircir et le conserver au réfrigérateur. Le pesto se conservera pendant cinq jours au réfrigérateur ou peut être congelé.

Valeur nutritive par cuiller à thé (5 ml) :
Calories 43 (82 % du gras) • Gluc. 1 g • Prot. 1 g • Mat. gras. 4 g
• Gras sat. 1 g • Chol. 2 mg • Sod. 71 mg • Fibres 0 g

Pour de petites tranches courtes de carottes, courgettes et autres légumes longs, coupez-les de la hauteur de l'entonnoir et bourrez les à la verticale.

Les aliments ne devraient pas être bourrés au point d'empêcher le poussoir de s'enfoncer.

Utilisez toujours le poussoir pour trancher ou râper.

Ne mettez jamais les doigts ni la spatule dans l'entonnoir.

N'enfoncez pas le poussoir avec force. Allez-y avec légèreté pour les fruits et légumes mous comme les bananes, fraises et tomates et tous les fromages. Utilisez une pression moyenne dans la plupart des cas : pommes, céleri, agrume, pommes de terre, courgettes. Exercez une plus forte pression pour les légumes durs comme les carottes et le navet.

ESSAI DE TRANCHAGE ET DE RÂPAGE

1. Posez le disque à trancher ou à râper, mettez le couvercle et insérez les aliments dans l'entonnoir.
2. Mettez le poussoir en place et pressez tout en tenant la touche « IMPULSIONS » PULSE enfoncée. Relâchez la touche dès que les aliments sont tranchés ou râpés.
3. Vous pouvez remplir l'entonnoir à plusieurs reprises sans enlever le couvercle. Soulevez le poussoir; il se séparera facilement du couvercle et de l'entonnoir. De la main libre, bourrez l'entonnoir. Vous n'avez pas à appuyer sur la touche de « MARCHE » ON si elle était déjà pressée.

ENLEVER LES ALIMENTS RÂPÉS OU TRANCHÉS

Avant tout, attendez que le disque cesse de tourner. Ensuite, retirez le poussoir, débranchez le robot puis tenez le bol par la poignée pour le tourner dans le sens horaire.

Soulevez le bol et le couvercle ensemble. Tournez le couvercle dans le sens horaire pour le séparer du bol et placez-le à l'envers sur le comptoir.

Enlever le disque à râper ou à trancher :

Placez deux doigts de part et d'autre du disque et soulevez-le. Placez le disque sur le couvercle inversé pour réduire les dégâts.

TECHNIQUES POUR TRANCHER ET RÂPER

Petits fruits et légumes ronds :

Pour les baies, radis et champignons, coupez le pied plat avec un couteau. Insérez dans l'entonnoir, chaque morceau sur sa face plate. Vous pouvez remplir l'entonnoir jusqu'à 1 pouce (2,5 cm) du haut. La couche du fond donne de parfaites tranches pour garnir. Pour des tranches parfaites, ne tranchez qu'une couche à la fois.

Fruits et légumes longs :

Découpez les bananes, céleri et courgettes en morceaux un peu plus courts que l'entonnoir. Coupez chaque bout plat (utilisez une règle ou le poussoir comme guide). Placez les morceaux dans l'entonnoir á la verticale et de façon à bien le bourrer pour éviter qu'ils tombent de côté pendant le tranchage ou le râpage.

Petites quantités :

Utilisez le petit entonnoir et le petit poussoir. Sortez le petit poussoir du grand poussoir, insérez le poussoir dans l'entonnoir et enfoncez-le bien. Coupez les aliments un peu plus courts que l'entonnoir.

Si vous tranchez un ou deux légumes minces comme des carottes, placez-les à gauche. Si vous tranchez quelques légumes plus larges à un bout (carottes, céleri, échalottes), coupez-les en moitiés et alternez un gros bout avec un bout étroit.

Haricots verts en juliennes :

Coupez les haricots de la largeur de l'entonnoir. Empilez-les selon l'horizontale dans l'entonnoir jusqu'à 1 pouce (2,5 cm) du haut. Avec le disque à trancher, pressez légèrement le poussoir et appuyez sur « IMPULSIONS » PULSE jusqu'à ce que les haricots soient tranchés. Pour faire de longues tranches de courgette ou de carottes, procédez de la même façon.

Languettes et juliennes:

Transformez l'aliment deux fois – double tranchage. Insérez les gros fruits ou légumes (pommes de terre, navet, courgette, pommes) dans l'entonnoir selon l'horizontale. Enfoncez le poussoir tout en appuyant sur « IMPULSIONS » PULSE pour trancher les aliments.

Sortez les tranches du bol et rassemblez. Remettez-les dans l'entonnoir, les coinçant légèrement. Tranchez-les de nouveau. Vous obtiendrez de belles juliennes minces. Avec le disque carré à juliennes, en option, vous pouvez faire des juliennes en une seule passe.

TRANCHER VIANDE ET VOLAILLE

Viandes et volailles cuites :

Les aliments doivent être froids. Si possible, utilisez un morceau aussi grand que l'entonnoir.

Pour faires des juliennes de jambon, saucisson de bologne ou de viandes de variété, empilez les tranches et roulez-les ou doublez-les.

Placez-les debout dans l'entonnoir, insérant autant de rouleaux que possible. Cette technique convient mieux avec des tranches carrées ou rectangulaires.

Viandes et volailles crues :

Coupez les aliments en morceaux convenant dans l'entonnoir. Les poitrines de poulet désossées et sans la peau entrent mieux si elles sont coupées en deux. Enveloppez les morceaux dans une pellicule plastique et congelez-les. Ils sont prêts quand on peut les percer avec la pointe d'un couteau, semi-congelés et durs au toucher. Enlevez la pellicule, placez-les debout dans l'entonnoir, côté coupé vers le bas et tranchez-les contre le grain, poussant le poussoir fermement. Encore, placez-les à plat dans l'entonnoir et dans avec le grain, dans le sens du une pression ferme.

TRANCHER ET RÂPER LE FROMAGE

TYPE DE FROMAGE	HACHER/PURER	RÂPER	TRANCHER
Mou			
Brie, Camembert, température ambiante	oui	non	non
Mozzarella (refroidie 15 à 20 min. au congélateur)	non	oui	non
Ricotta, température ambiante	oui	non	non
Cottage, fromage à la crème	oui	non	non
Semi-mou			
Bleu, froid	oui	oui	non
Fontina, froid	oui	oui	non
Bel Paese, froid	oui	oui	non
Semi-dur			
Cheddar, froid	oui	oui	oui
Monterey Jack, Longhorn, froid	oui	oui	oui
Suisse, Jarlsberg, froid	oui	oui	oui
Edam, Gouda, froid	oui	oui	oui
Provolone, froid	oui	oui	oui
Dur, à température ambiante			
Parmesan, Romano, Locatelli	oui	oui	non
Pecorino, Asiago	oui	oui	non

* Les fromages mous et semi-mous seront réduits en purée; les fromages semi-durs et durs seront hachés.

Pizzas

Pizza au pesto, aux fromages et aux tomates fraîches

Le pesto maison et les tomates fraîches du jardin font de cette pizza un véritable délice estival.

Préparation : 1 heure pour la pâte à pizza pour six personnes; 20 minutes plus 12 minutes de cuisson et de repos.

Donne 2 pizzas de 12 à 14 pouces (30 à 35 cm) ou 4 de 8 à 9 pouces (20 à 22 cm).

- 1 pâte à pizza (page 35)
- 12 onces (340 g) de tomates italiennes fermes, mais mûres
- ½ once (15 g) de parmesan reggiano, en dés de ½ pouce (1,25 cm)
- 3 onces (85 g) de mozzarella araiche, réfrigérée
- 2 onces (55 g) de fontina très froide
- 4 c. à soupe (60 ml) de pesto
- 2 c. à thé (10ml) d'huile d'olive vierge extra
- semoule de maïs pour la tôle

Préparer la pâte à pizza et la faire lever. Placer une grille dans le four, à environ 8 pouces (20 cm) du haut. Placer la pierre sur la grille, le cas échéant. Réchauffer le four à 500 °F (260 °C).

Amener 6 tasses (1,5 L) d'eau à ébullition dans un chaudron moyen. Couper un petit x dans le fond de chaque tomate. Blanchir les tomates dans l'eau bouillante 30 minutes puis plonger immédiatement dans un bol d'eau glacée. Peler la peau des tomates et trancher chaque extrémité. Mettre de côté.

Poser la lame de métal. Le robot en marche, introduire le parmesan par le petit entonnoir; hacher 15 secondes et laisser dans le bol. Poser le disque à râper et râper la mozzarella et la fontina. Transférer le fromage dans un bol et combiner. Réserver. Poser le disque à trancher. Trancher les tomates une à la fois par le petit entonnoir, avec une pression légère. Étaler les tranches, trois d'épaisseur sur un essuie-tout pour les égoutter.

Une fois la pâte levée, la dégonfler d'un coup de poing et la diviser en 2 ou 4 boules égales. Laisser reposer 10 minutes. Abaisser la pâte à la grandeur voulue. Placer sur une pelle saupoudrée de semoule. Badigeonner les bords avec de l'huile d'olive. À l'aide d'une spatule coudée, étaler la sauce pesto jusqu'à ¾ pouce (2 cm) de la bordure de la pâte, utilisant 3 c. à soupe (45 ml) pour chaque pizza de 14 pouces (35 cm) ou 1½ c. à soupe (20 ml) pour chaque pizza de 9 pouces (22 cm). Diviser les fromages également et étaler sur les pizzas. Couvrir avec les tranches de tomates égouttés.

Glisser soigneusement la pizza sur la pierre (placer la pelle sur le rebord arrière de la pierre et secouer tout en retirant pour déposer la pizza) ou placer la plaque dans le four. Faire cuire la pizza 5 minutes puis la tourner pour une cuisson uniforme. Faire cuire 3 à 6 minutes de plus jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles et que le bord soit doré et croustillant. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille 2 à 3 minutes avant de trancher.

Valeur nutritive par portion :
Calories 367 (35 % du gras) • Gluc. 14 g • Prot. 45 g • Mat. gras. 15 g
• Gras sat. 6 g • Chol. 25 mg • Sod. 723 mg • Fibres 3 g

Pizza Margherita

Certains des délices de la vie sont souvent les plus simples.

Donne 3 pizzas de 12 à 14 pouces (30 à 35 cm).

Préparation : 1 heure pour la pâte à pizza;
20 minutes plus 12 minutes de cuisson et de repos.

- 1 pâte à pizza (p. 35)
- 9 onces (255 g) de mozzarella fraîche bien froide
- ½ tasse (125 ml) de basilic frais, lavé, séché
- 1 tasse (250 ml) de sauce aux tomates réduite (voir recette à la page 42)
- 1½ c. à soupe (25 ml) d'huile d'olive vierge extra

Préparer la pâte à pizza et faire lever. Placer une grille à environ 8 pouces (20 cm) du haut du four. Placer la pierre sur la grille, le cas échéant. Réchauffer le four à 500 °F (260 °C).

Poser le disque à râper. Râper la mozzarella avec une pression moyenne. Retirer et réserver. Empiler 12 feuilles de basilic; les rouler et les trancher mince avec un couteau. Répéter avec les autres feuilles. C'est ce qu'on appelle une chiffonnade. Réserver. Une fois la pâte levée, la dèigonfler d'un coup de poing et la diviser en 2 ou 4 boules égales. Laisser reposer 10 minutes. Abaisser la pâte à la grandeur voulue. Placer sur une pelle saupoudrée de semoule ou sur une tôle à pizza perforée, une grille à pizza ou une plaque de cuisson saupoudrée de semoule.

Badigeonner le bord avec de l'huile d'olive. Avec une spatule coudée, étendre ⅓ tasse (75 ml) aux sauce de tomates simple réduite sur chacune des pizzas de 12 pouces (30 cm).

Étendre le quart de la chiffonnade sur chaque pizza puis étaler uniformément la moitié de la mozzarella râpée.

Glisser soigneusement la pizza sur la pierre (placer la pelle sur le rebord arrière de la pierre et secouer tout en retirant pour déposer la pizza) ou placer la plaque dans le four. Faire cuire la pizza 5 minutes puis la tourner pour une cuisson uniforme. Faire cuire 3 à 6 minutes de plus jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles et que le bord soit doré et croustillant. Retirer du four et étendre le restant de la chiffonnade. Laisser refroidir sur une grille 2 à 3 minutes avant de trancher.

Valeur nutritive par portion :
Calories 313 (28 % du gras) • Gluc. 12 g • Prot. 44 g • Mat. gras. 9 g
• Gras sat. 4 g • Chol. 22 mg • Sod. 727 mg • Fibres 2 g

La lame se soulève :

Vous ne l'avez pas bien enfoncée avant de commencer la transformation.

Les pâtes très collantes peuvent faire soulever la lame même si elles nettoient le bol. Si la pâte semble très collante, réinsérez la lame et ajoutez immédiatement 2 cuillers à soupe (30 ml) de farine par l'entonnoir alors que le robot fonctionne.

La pâte ne nettoie pas l'intérieur du bol :

- Il peut y avoir trop de pâte dans le bol. Séparez-la et préparez deux lots.
- La pâte peut être trop sèche. Si elle est grumeleuse, ajoutez 1 cuiller à soupe (15 ml) d'eau à la fois alors que le robot fonctionne, jusqu'à ce que la pâte soit humide et nettoie le bol. Attendez 10 secondes entre chaque addition d'eau.
- La pâte peut être trop mouillée. Le robot en marche, ajoutez 1 cuiller à thé (5 ml) de farine. Au besoin, ajoutez-en plus, 1 cuiller à thé (5 ml) à la fois, jusqu'à ce que la pâte nettoie le bol et forme une boule.

Boulettes formées sur la lame et manque d'uniformité :

Arrêtez le robot, enlevez la pâte avec soin, divisez-la en trois et redistribuez-la dans le bol. Continuez de la pétrir jusqu'à consistance lisse et malliable.

Pâte rigide après le pétrissage :

Divisez-la en deux ou trois, redistribuez-la dans le bol et pétrissez 10 secondes de plus ou jusqu'à consistance lisse et malliable.

Pâte molle ou liquide qui coule le long du bloc-moteur :

Mettez le robot en marche avant d'ajouter les liquides. N'ajoutez le liquide qu'au fur et à mesure de son absorption.

Le moteur s'arrête :

- Le couvercle est peut-être déverrouillé.
- Le cordon s'est peut-être débranché.
- Si le moteur force, il peut surchauffer et s'arrêter. Attendez qu'il refroidisse, 5 à 10 minutes. Un protecteur empêche le moteur de trop surchauffer. Si le moteur s'arrête, éteignez le robot. 5 à 10 minutes plus tard, séparez la pâte en deux lots et terminez le pétrissage. Pincez la pâte pour être certain qu'elle n'est pas trop rigide pour être pétrie à la main. Si c'est le cas, ajoutez du liquide à raison de
1 cuiller à thé (5 ml) à la fois jusqu'à ce qu'elle soit assez humide pour nettoyer le bol.

La pâte ne lève pas :

Testez toujours la levure avant son usage. Mélangez-la avec au moins ½ cuiller à thé (2 ml) de sucre dans environ ⅓ tasse (75 ml) d'eau chaude (105 °F à 120 °F [40 °C à 48 °C]). Elle devrait mousser dans les 10 minutes si elle est active. N'utilisez pas une levure sèche dont la date d'expiration est dépassée.

N'utilisez pas une eau plus chaude et ne surchauffez pas la pâte pendant le pétrissage sinon la levure ne lèvera pas. Tout autre liquide devrait être froid.

Ne pétrissez pas la pare au point de la faire surchauffer. La température idéale de pétrissage se situe à 80 °F (26 °C). Elle ne doit jamais dépasser 100 °F (37 °C). Laissez la pâte lever à l'abri des courants d'air, entre 80 °F et 90 °F (26 °C et 32 °C).

La pâte contenant de la farine de grain entier prend plus de temps à lever que les pâtes à farine blanche.

Le pain cuit est trop lourd :

La prochaine fois, assurez-vous que la pâte est uniformément douce et légèrement collante avant de la faire lever. Laissez la pâte doubler de volume dans un bol ou un sac, faites-la degonflér d'un coup de poing puis laissez-la de nouveau doubler.

PÂTES SUCRÉES - PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Le moteur ralentit :

- La quantité de pâte dépasse la contenance maximale. Séparez-la en deux lots.
- Ne pétrissez pas trop longtemps une fois tous les ingrédients incorporés. Les pâtes riches donnent de bons résultats après 30 secondes de pétrissage.

La lame n'incorpore pas les ingrédients :

Le beurre ou la margarine, s'ils ne sont pas fondus, doivent être coupés en cubes d'une cuiller à soupe (15 ml) puis ajoutés dans le bol.

La lame à pétrir se soulève dans le bol :

Vous ne l'avez peut-être pas bien enfoncée avant le pétrissage. Le robot est peut-être surchargé. Séparez la pâte en deux lots.

Le moteur s'arrête :

Voyez les conseils pour la pâte à pain, à la page 17.

La pâte ne lève pas :

Voyez les conseilz pour la pâte à pain.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

Gardez votre robot prêt à l'emploi, sur le comptoir de la cuisine. Débranchez-le quand vous ne vous en servez pas.

Rangez la lame et les disques comme vous le faites avec vos couteaux tranchants, c'est-à-dire hors de la portée des enfants. Le porte-disques et le porte-lames, offerts en option, sont des accessoires pratiques et sûrs.

Toutes les pièces, sauf le bloc-moteur, vont au lave-vaisselle et nous recommandons de les laver au lave-vaisselle, dans le panier supérieur seulement.

En raison de la chaleur intense, le lavage dans le panier inférieur pourrait endommager le bol, le couvercle et les accessoires à la longue. Placez le bol à l'envers. Déchargez le lave-vaisselle avec soin pour éviter de vous couper sur les disques ou les lames. Pour simplifier le nettoyage, rincez le bol, le couvercle, le poussoir et la lame ou le disque immédiatement après l'usage pour éviter que les ingrédients sèchent sur les pièces. Les ouvertures au fond du grand poussoir permettent le drainage et le nettoyage. Si des aliments se prennent dans le poussoir, rincez-les sous le robinet ou utilisez une brosse à bouteille.

Soyez prudent si vous lavez les lames et les disques à la main. Évitez de les laisser dans une eau savonneuse où ils disparaîtraient de la vue. Pour nettoyer la lame de métal, remplissez le bol d'eau savonneuse, tenez la lame par son moyeu en plastique et agitez-la dans le bol, de haut en bas. Une brosse ou une douchette convient aussi bien.

Le bol ne doit pas être mis dans un micro-ondes car l'ouverture avant du poussoir comporte une tige métallique qui actionne le moteur.

CONSEIL :

Lors de la préparation d'un repas, prépare d'abord les mets oui utilisent le moins d'ingrédients humides. Ainsi, commencez par les pains; vous n'aurez alors pas à nettoyer le bol avant de préparer une salade. Dans bien des cas, essuyer le bol avec un essuie-tout suffit.

Hacher certains aliments (glace, épices, grains de café et huiles comme le wintergreen) peut égratigner la surface du bol. Si vous préparez vos propres mélanges d'épices, vous pourriez vous procurer un deuxième bol à cet effet.

Le bloc-moteur est fait d'un plastique robuste qui résiste aux chocs. Sa surface lisse paraîtra neuve des années durant. Gardez une éponge à portée de la main pour essuyer les déversements alors que vous utilisez le robot.

Quatre pieds en caoutchouc empêchent le robot de se déplacer pendant qu'il fonctionne. S'ils marquent le comptoir, vaporisez-les avec un détachant, puis essuyez-les avec une éponge humide. Si les marques demeurent, répétez et essuyez avec une éponge humide et une poudre à récurer non abrasive. Essuyez parfaitement.

Calzone aux poivrons rôtis, au fromage de chèvre et à la mozzarella

Préparez-les d'avance pour un pique-nique ou une fête après la partie de football!

Préparation : 1 heure pour la pâte à pizza; plus 25 minutes environ de cuisson et de repos.

Donne 4 gros calzones ou 8 petits. 8 portions

- 2½ poivrons rouges équeutés, écortiqués, sans graines, coupés en deux
- 1½ poivron jaune équeuté, écortiqué, sans graines, coupé en deux
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 2½ c. à thé (12,5 ml) de vinaigre balsamique
- 1 recette de pâte à pizza (recette à la page 35) femoule de maïs pour la tôle
- 3 c. à soupe (45 ml) de feuilles de persil italien, lavées et séchées
- 6 grandes feuilles de basilic frais, lavées et séchées
- 1 once (20 g) de parmesan reggiano, en dés de ½ pouce (1,25 cm)
- 8 onces (225 g) de mozzarella fraîche, bien froide
- 8 onces (225 g) de fromage de chèvre
- 2 onces (55 g) de ricotta, émiettée

Réchauffer le four à 400 °F (200 °C). Doubler une plaque de cuisson peu profonde d'une feuille d'aluminium. Poser le disque à trancher. Trancher les poivrons rouges et jaunes sous pression moyenne. Mélanger dans l'huile d'olive; disposer en couche simple sur la plaque. Griller dans le four, 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Transférer dans un petit bol; remuer avec le vinaigre balsamique et laisser refroidir.

Préparer la pâte à pizza et la faire lever. Placer la grille au centre du four. Placer la pierre sur la grille, le cas échéant. Réchauffer le four à 450 °F (220 °C). Saupoudrer une plaque à pâtisserie antiadhésive (pas une plaque à couche d'air isolante) ou une pelle de semoule de maïs.

Poser la lame de métal. Pulser le persil et le basilic pour le hacher, 10 fois; retirer et réserver. Le robot en marche, introduire le parmesan par le petit entonnoir, hacher 10 secondes. Poser le disque à raper et déchiqueter la mozzarella. Laisser dans le bol. Poser la lame de métal. Saupoudrer les fromages de chèvre et la ricotta émiettés et les fines herbes réservés sur la mozzarella. Pulser pour combiner, 10 à 15 fois. Transférer dans un bol et réfrigérer jusqu'au moment d'assembler les calzones.

Diviser la pâte en 4 ou 8 boules égales (selon que l'on désire des petits ou des gros calzones). Couvrir d'une pellicule plastique, sans serrer, et laisser reposer 10 minutes. Fariner légèrement la surface de travail. Rouler chaque boule en une rondelle de 9 à 10 pouces (23 à 25 cm) de diamètre pour quatre calzones ou de 5 à 6 pouces (13 à 15 cm) pour huit calzones. Étaler le mélange de fromage sur la moitié de chaque rondelle jusqu'à 1 pouce (2,5 cm) de la bordure, utilisant ½ tasse (125 ml) pour chaque gros calzone ou ¼ tasse (60 ml) pour chaque petit.

Badigeonner la bordure d'un peu d'eau. Replier la pâte sur la garniture et pincer les bords. Replier ensuite les bordures. Avec un couteau dentelé, pratiquer trois incisions de 1 pouce (2,5 cm) sur chaque calzone pour permettre à la vapeur de s'échapper. Transférer les calzones avec une pelle saupoudrée de semoule sur la pierre chaude ou sur une plaque de cuisson saupoudrée de semoule. Faire cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille pendant 10 minutes. Les calzones peuvent être servis chauds ou à la température de la pièce. Envelopper les calzones qui restent dans du papier d'aluminium ou une pellicule plastique et les conserver au réfrigérateur. Réchauffer dans un four à 375 °F (180 °C) avant de servir.

Valeur nutritive par portion :
Calories 244 (57 % du gras) • Gluc. 12 g • Prot. 15 g • Mat. gras. 16 g • Gras sat. 10 g • Chol. 41 mg • Sod. 318 mg • Fibres 2 g

Sauces et vinaigrettes

Sauce aux tomates simple

Une sauce marinara simple pour les pâtes ou, réduite, une superbe garniture à pizza.

Donne 3 tasses (750 ml) de sauce à pâtes/1¾ tasse (440 ml) de sauce à pizza.

Préparation : 5 à 10 minutes, plus 1 heure de cuisson et de refroidissement (40 à 50 minutes de plus pour la réduction en sauce à pizza)

- 1 petit oignon (4 onces [110 g]), en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 4 gousses d'ail, pelées
- ¾ c. à thé (4 ml) d'origan déshydraté
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 1 boîte (28 onces [828 ml]) de tomates italiennes, avec leur jus
- 10 à 12 grosses feuillesde basilic frais
- 3 c. à soupe (45 ml) de vin blanc sec ou de vermouth
- ½ c. à thé (2 ml) de sel kosher
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- ¼ à ¾ c. à thé (1 à 4 ml) de flocons de piment rouge broyé (facultarif au goût pour une sauce plus épicée)

Poser la lame de métal. Hacher les oignons, l'ail et l'origan avec 10 impulsions environ. Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle de 2¾ pintes (2,7 L); ajouter les oignons, l'ail et l'origan. Faire cuire en agitant, 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les oignons aient ramolli, et que l'origan embaume. Ajouter les tomates en boîte et leur jus, le basilic, le vin et le sel.

Amener à ébullition, réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 45 à 50 minutes. Éteindre le feu et laisser refroidir dans la poêle 10 minutes. Ajouter le poivre noir et le piment rouge au goût. Pour une sauce rustique avec de gros morceaux, pulser 15 fois avec la lame de métal, ou agiter pendant 2 minutes pour une sauce lisse. La sauce est maintenant prête pour les pâtes. Pour une sauce à pizza, retourner la sauce dans la poêle. Laisser mijoter, sans couvrir, pendant 40 à 45 minutes pour réduire, agitant de temps en temps. Transférer la sauce réduite dans un bol et laisser refroidir avant de l'étaler comme garniture. La sauce se conserve bien au congélateur.

Valeur nutritive par demi-tasse (125 ml) de sauce de tomate :
Calories 47 (20 % du gras) • Gluc. 6 g • Prot. 2 g • Mat. gras. 1 g • Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg • Sod. 519 mg • Fibres 1 g

Valeur nutritive par quart de tasse (60 ml) de sauce à pizza :
Calories 40 (20 % du gras) • Gluc. 6 g • Prot. 2 g • Mat. gras. 1 g • Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg • Sod. 445 mg • Fibres 2 g

Vinaigrette balsamique aux herbes

Versez en un filet sur des tomates fraîches tranchées pour une salade estivale
Préparation : 10 minutes, plus 30 minutes de repos.

Donne 1 tasse (250 ml).

- 1 grosse gousse d'ail
- ¼ tasse (75 ml) de feuilles de persil italien frais, lavées et séchées
- 1 c. à soupe (15 ml) de basilic déshydraté
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan déshydraté
- ½ c. à thé (2 ml) de sel kosher ou de mer
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de style Dijon
- 6 c. à soupe (90 ml) de vinaigre balsamique
- ⅔ tasse (165 ml) d'huile d'olive vierge extra

Poser la lame de métal. Le robot en marche, introduire l'ail par le petit entonnoir; hacher 5 secondes.

Ajouter le persil frais, le basilic et l'origan séchés, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre; transformer 10 secondes. Le robot en marche, ajouter l'huile d'olive, ⅓ de tasse (55 ml) à la fois, par le petit orifice du poussoir. Transformer 1 minute jusqu'à émulsion complète.

Assaisonner au goût. Laisser reposer 30 minutes avant de servir afin de développer les arômes. Réfrigérer les portions non utilisées – amener à la température de la pièce (30 minutes) avant d'utiliser et, si nécessaire, émulsifier de nouveau avec la lame de métal.

Variante : Pour une vinaigrette aux herbes, utiliser un vinaigre de vin rouge ou de vin blanc.

Valeur nutritive par cuiller à soupe (15 ml) :
Calories 81 (95 % du gras) • Gluc. 1 g • Prot. 1 g • Mat. gras. 1 g
• Gras sat. 1 g • Chol. 0 mg • Sod. 67 mg • Fibres 0 g

Sauce Tzatziki

Faible en gras mais débordante de saveur, cette sauce est superbe comme tartinade ou trempette pour les crudités.

Préparation : 10 minutes (plus 12 heures ou du jour au lendemain pour drainer le yaourt), 30 minutes de repos.

Donne 3 tasses (750 ml)

- 4 gousses d'ail
- 1¼ c. à thé (6 ml) de sel kosher
- ⅓ tasse (75 ml) de feuilles de persil italien frais
- ⅓ tasse (75 ml) de feuilles de menthe fraîche
- 1½ c. à soupe (25 ml) de feuilles d'origan frais (ou ¾ c. à soupe [11,25 ml] déshydraté)
- 2 c. à thé (10 ml) de feuilles de marjolaine fraîche [ou 1 c. à thé (5 ml) déshydratée]
- 2 concombres, 7 pouces (18 cm) de long, pelés, en moitiés, sans graines et en dés de 1 pouce (2,5 cm), drainés sur tamis 30 minutes
- 3 tasses (750 ml) de yaourt ordinaire sans gras, égoutté pour donner 1½ tasse* (375 ml)

Poser la lame de métal. Le robot en marche, introduire l'ail par le petit entonnoir et hacher 5 secondes. Ajouter le sel kosher, le persil, la menthe, l'origan et la marjolaine. Hacher par 15 à 20 impulsions. Ajouter le concombre drainé; hacher par 15 à 20 impulsions. Ajouter le yaourt égoutté; pulser pour combiner. Ne pas trop pulser sinon la sauce sera coulante. Laisser la sauce reposer 30 minutes pour rehausser les arômes. Réfrigérer jusqu'au moment de l'usage. Elle se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur; ne pas congeler.

* Pour égoutter le yaourt, doubler une passoire d'une double couche de coton à fromage ou d'un filtre à café en papier, au-dessus d'un bol. Verser le yaourt à la cuiller dans la passoire, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer du jour au lendemain (8 heures au moins). À l'occasion, vider l'eau du bol. Le yaourt épaissi peut se conserver au réfrigérateur, dans un contenant hermétique, pendant près d'une semaine.

Valeur nutritive par portion :
Calories 9 (3 % du gras) • Gluc. 1 g • Prot. 1 g • Mat. gras. 0 g
• Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg • Sod. 60 mg • Fibres 0 g

Mets d'accompagnement

Haricots verts à la française avec échalotes

La coupe à la française qui prend tant de temps à la main se fait en un clin d'œil avec un robot de cuisine Cuisinart[MD].

Préparation : 15 à 20 minutes

Donne 6 portions.

- 1½ livre (750 g) de haricots verts, parés et coupés pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
- 3 grandes échalotes, pelées, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 1½ c. à soupe (25 ml) d'huile d'olive
- 6 c. à soupe (90 ml) d'eau
- 2¼ c. à thé (11 m) de vinaigre balsamique*
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre blanc moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel kosher

Poser le disque à trancher. Placer les haricots à l'horizontale dans le grand entonnoir et transformer sous pression légère. Retirer et réserver.

Poser la lame de métal. Hacher finement les échalotes pendant environ 5 secondes.

Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle de 3½ pintes (3,3 L); ajouter les échalotes et faire revenir pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, mais pas dorées. Ajouter les haricots verts et faire revenir pendant 3 à 4 minutes. Ajouter l'eau. Réduire à feu doux. Couvrir et faire cuire pendant 8 à 10 minute, jusqu'à ce que les haricots soient tendres, mais encore croquants. Retirer du feu et ajouter le vinaigre. Saler et poivrer. Servir chaud.

* Pour varier, on peut remplacer le vinaigre balsamique par un vinaigre aromatisé aux fruits.

Valeur nutritive par portion :
Calories 80 (45 % du gras) • Gluc. 9 g • Prot. 2 g • Mat. gras. 4 g
• Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg • Sod. 81 mg • Fibres 0 g

Pommes de terre fracies à l'ail grillé et au Parmesan

Préparez-les d'avance et servez-les avec des filets ou des steaks grillés.

Préparation : 15 à 20 minutes, plus 1 heure pour cuire les pommes de terre et 25 minutes pour les cuire une deuxième fois

Donne 6 portions.

- 8 gousses d'ail, pelées
- huile d'olive
- 6 grosses pommes de terre [8 onces (225 g) chaque env.], lavées, séchées, percées avec un couteau
- 3 onces (85 g) de parmesan, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 3 tiges de ciboulette, parées, en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)
- ¾ tasse (185 ml) de lait écrémé évaporé
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre blanc moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel

Réchauffer le four à 400 °F (205 °C). Placer l'ail dans un petit ramequin allant au four et arroser d'huile d'olive. Couvrir d'une feuille d'aluminium. Badigeonner les pommes de terre avec de l'huile d'olive. Mettre l'ail et les pommes de terre dans le four; rôtir l'ail 30 à 40 minutes et cuire les pommes de terre jusqu'à tendreté, environ 1 heure. Une fois les pommes de terre assez froides pour être maniées, couper le dessus et enlever la chair, laissant une coque de ¼ pouce (0,6 cm) d'épaisseur. Réserver la chair et les coques.

Poser la lame de métal. Le robot en marche, introduire le fromage par le petit entonnoir; râper finement, 30 secondes environ. Retirer et réserver. Introduire la ciboulette et hacher finement, 5 à 10 secondes. Râcler le bol. Ajouter le lait, le beurre, le fromage réservé, l'ail réservé, le sel et le poivre. Combiner, 12 secondes environ. Ajouter la chair de pomme de terre; pulser à petits coups rapides, 10 à 12 fois. Râcler le bol et répéter 10 fois de plus. Remplir généreusement les coques avec le mélange. Les pommes de terre peuvent être préparées d'avance et réfrigérées.

Chauffer le four à 350 °F (175 °C). Placer les pommes de terre dans un plat de cuisson rond de 10 pouces (25 cm) et faire cuire, sans couvrir, jusqu'à ce que les dessus soient dorés et les pommes de terre chaudes, 20 à 25 minutes.

Valeur nutritive par portion :
Calories 322 (28 % du gras) • Gluc. 46 g • Prot. 12 g • Mat. gras. 10 g
• Gras sat. 6 g • Chol. 23 mg • Sod. 425 mg • Fibres 4 g

Patates douces aux oignons et groseilles

Une alternative à faible teneur en gras pour les casseroles de patates riches.

Préparation : 15 à 20 minutes, plus 85 minutes de cuisson et repos.

Donne 8 portions.

- huile végétale de cuisson en aérosol
- 2 onces (55 g) de pain blanc ou de blé entier frais
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, à la température de la pièce
- 6 patates douces moyennes (environ 3 lb [1,4 kg]) , pelées, bouts coupés plats
- 6 oignons jaunes moyens (environ 1 livre [450 g]), pelés et en moitiés sur le long
- zeste de ½ orange, peau blanche pelée
- ⅓ tasse (75 ml) de jus d'orange frais
- ⅓ tasse (75 ml) de sirop d'érable pur
- 1½ c. à thé (78 ml) d'herbes de Provence
- ½ c. à thé (2 ml) de sel kosher
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
- 2½ c. à table (35 ml) de beurre non salé, à la température de la pièce
- ½ tasse (125 ml) de groseilles

Chauffer le four à 350 °F (175 °C). Vaporiser un plat de cuisson de 3 pintes (3 L) d'huile végétale de cuisson. Mettre de côté.

Poser la lame de métal. Émietter le pain, 15 à 20 secondes. Le robot en marche, introduire le beurre par le petit entonnoir et mélanger aux miettes; 10 secondes. Retirer et réserver.

Poser le disque à trancher. Disposer les patates dans l'entonnoir, face coupée vers le bas, et trancher. Retirer et réserver. Trancher les oignons; retirer et trancher. Essuyer le bol avec un essuie-tout. Poser la lame de métal. Pulser pour hacher le zeste d'orange; 15 à 20 fois. Râcler le bol. Ajouter le jus d'orance, le sirop d'érable, les herbes de Provence, le sel, le poivre et le beurre non salé. Combiner; 5 secondes.

Disposer le tiers des patates tranchées dans le fond du plat. Recouvrir avec la moitié des oignons et des gros eilles. Faire une autre couche de patates, recouvrir avec les oignons et les groseilles puis faire une dernière couche de patates. Couvrir avec une feuille d'aluminium vaporisée d'huile végétale de cuisson. Faire cuire dans le four réchauffé pendant 65 à 75 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres. Retirer la feuille d'aluminium, recouvrir avec le mélange de miettes et faire cuire 10 minutes de plus. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Valeur nutritive par portion :
Calories 356 (15 % du gras) • Gluc. 74 g • Prot. 4 g • Mat. gras. 6 g
• Gras sat. 1 g • Chol. 13 mg • Sod. 170 mg • Fibres 10 g

Biscuits au beurre et aux noisettes

Ils fondent dans la bouche – gardez de la pâte au congélateur pour un petit goûter rapide lors d'une visite surprise.

Préparation : 15 à 20 minutes, plus 40 minutes de réfrigération et 25 minutes de cuisson et de refroidissement.

Donne environ 80 biscuits.

- 1¾ tasse (440 ml) + 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
- 1¼ tasse (315 ml) de noisettes grillées
- ⅜ c. à thé (1 ml) de sel
- ¾ livre (340 g) de beurre non salé, à la température de la pièce
- 1 tasse (250ml) + 2 c. à soupe (30 ml) de sucre en poudre
- 1½ c. à soupe 25 ml) de vanille

Poser la lame de métal. Transformer la farine, les noisettes et le sel en 15 à 20 impulsions. Rétirer et réserver.

Rendre le beurre, le sucre en poudre et la vanille à une consistance lisse et crémeuse. Ajouter le mélange de farine réservé et mélanger jusqu'à incorporation des ingrédients secs. Placer sur une surface légèrement farinée et former en deux boules de même taille. Réfrigérer 30 minutes environ jusqu'à ce que la pâte soit suffisamment rigide pour former des cylindres. Faire des cylindres de 10 pouces (25 cm) de long sur 1¼ pouce (4 cm) de diamètre. Envelopper dans une pellicule plastique et réfrigérer jusqu'à fermeté ou doubler la pellicule et congeler.

Une fois prêt à la cuisson, chauffer le four à 350 °F (175 °C). Faire des tranches de ¼ pouce (0,6 cm) d'épaisseur et les déposer à 2 pouces (5 cm) d'intervallesur des plaques à pâtisserie non graissées. (Pour faciliter le tranchage, laisser les cylindres congelés à la température de la pièce pendant 10 minutes.) Faire cuire pendant 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à dorer.

Laisser refroidir sur les plaques pendant 1 minute puis transférer sur une grille et laisser refroidir parrfaitement.

Valeur nutritive par biscuit :
Calories 33 (44 % du gras) • Gluc. 4 g • Prot. 1 g • Mat. gras. 2 g
• Gras sat. 1 g • Chol. 1 mg • Sod. 4 mg • Fibres 1 g

Biscottisau citron et au gingembre

Délicieux avec un café ou un thé.

Donne environ 60 biscottis.

Préparation : 15 à 20 minutes, plus 40 minutes de réfrigération et 25 minutes de cuisson et de refroidissement

- 3 onces (85 g) de chocolat blanc froid, brisé en morceaux
- 2 onces (60 g) de gingembre cristallisé
- 2½ tasses (625 ml) de farine tout usage non blanchie
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel de table
- zeste de 3 citrons, sans la peau blanche amère
- ¾ tasse (185 ml) de sucre granulé
- 1 bâtonnet (4 onces ou 125 ml) de beurre non salé, à la température de la pièce
- 2 gros œufs
- 1 c. à soupe (15 ml) de brandy
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur

Réchauffer le four à 325 °F (160 °C). Poser la lame de métal. Mettre le chocolat dans le bol; pulser pour hacher, 5 à 10 fois. Les morceaux ne doivent pas avoir plus de ½ po (1,25 cm) de diamètre. Vider et réserver. Mettre le gingembre cristallisé dans le bol; pulser pour hacher, 10 à 15 fois. Les morceaux ne doivent pas avoir plus de ½ po (1,25 cm) de diamètre. Vider et réserver.

Mettre la farine, la poudre à pâte et le sel dans le bol; pulser pour tamiser, 5 fois. Ajouter le zeste et ¼ tasse (50 ml) de sucre; transformer pendant 20 à 30 secondes pour hacher finement. Ajouter le reste du sucre et le beurre; transformer jusqu'à consistance lisse. Le mélange pourrait paraître caillé, mais c'est normal. Le robot en marche, ajouter l'œuf, le brandy et la vanille. Racler le bol. Ajouter le mélange de farine et le mélange de chocolat; mélanger environ 10 secondes. Verser sur une surface légèrement farinée et former en une boule. Diviser en trois parties égales. Façonner en billots plats d'environ 12 po (30 cm) de long et 1½ po (3,8 cm) de large. Déposer sur une plaque à pâtisserie non graissée et faire cuire pendant environ 25 minutes dans le four préchauffé.

Retirer du four et laisser refroidir sur les plaques pendant 10 minutes. Avec un couteau dentelé, couper en tranches de ½ po (1,25 cm). Disposer sur une plaque, face coupée vers le haut. Remettre au four et faire cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les biscottis soit dorés et croustillants. Laisser refroidir parfaitement pour terminer le processus de séchage. Conserver dans un récipient hermétique. Si on le désire, on peut décorer les biscottis froids d'un filet de chocolat blanc ou amer fondu.

Valeur nutritive par biscotti :
Calories 48 (46 % du gras) • Gluc. 6 g • Prot. 2 g • Mat. gras. 2 g
• Gras sat. 1 g • Chol. 11 mg • Sod. 21 mg • Fibres 1 g

Gâteau aux carottes

La recette donne deux étages de gâteau. Superposez-les pour en faire un délicieux gâteau étagé ou servez-en seulement une et congelez l'autre pour une autre occasion!

Préparation : 20 à 25 minutes, plus 2 heures de cuisson et de refroidissement et 45 à 50 minutes pour le glaçage, l'assemblage et la réfrigération.

Donne 12 portions

- Huile végétale de cuisson en aérosol
- 1¼ livre (560 g) de carottes (environ 5 grosses), pelées
- 2½ tasses (625 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1¼ c. à thé (6 ml) de levure artificielle
- ⅜ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- 1¼ c. à thé (6 ml) de cannelle moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu
- ½ c. à thé (2 ml) de muscade râpée
- 1¼ tasse (315 ml) de cassonade dorée bien tassée
- ⅓ tasse (85 ml) d'huile végétale
- 3 gros œufs à la température ambiante
- 2½ c. à soupe (40 ml) d'extrait de vanille pure
- 1¼ tasse (315 ml) de pacanes ou noix, légèrement grillées
- ¾ tasse (185 ml) de raisins dorés
- 1¼ tasse (315 ml) de morceaux d'ananas bien égouttés (emballés dans le jus)
- ⅓ tasse (85 ml) de noix de coco râpée
- 1¼ livre (560 g) de fromage à la crème à faible teneur en gras à la température ambiante
- 6 onces (170 g) de chocolat blanc, pas d'imitation
- 16 moitiés de pacanes ou noix grillées comme garniture

Réchauffer le four à 350 °F (175 °C). vaporiser deux moules 9 x 2 pouces (22 x 5 cm) avec l'huile végétale de cuisson. Tapisser d'un papier ciré ou parchemin et vaporiser. Mettre de côté. Poser le disque à trancher et trancher la moitié des carottes. Étuver à tendreté, 6 à 8 minutes. Laisser refroidir. Poser le disque à râper. Râper le reste des carottes; retirer et réserver.

Poser la lame de métal. Pulser la farine, la levure artificielle, le bicarbonate, le sel, la cannelle, le gingembre et la muscade pour tamiser. Retirer et réserver. Mettre les carottes étuvées en purée; 10 à 15 secondes. Ajouter la cassonade et l'huile; mélanger à consistance lisse, 10 secondes. Ajouter les oeufs un à la fois, mélanger 10 secondes après chaque ajout. Ajouter les pacanes; pulser 5 fois pour incorporer. Ajouter les raisins secs, l'ananas et la noix de coco; pulser 10 fois pour incorporer.

Diviser la pâte également dans les deux moules. Faire cuire dans le four 55 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'une sonde ressorte propre une fois insérée dans le centre. Laisser refroidir dans les moules 10 minutes, inverser sur une grille et enlever le papier ciré ou parchemin. Laisser refroidir avant de glacer. Le gâteau est meilleur préparé un jour d'avance. Les étages peuvent être enveloppés et congelés. Glacer avec le glaçage au fromage à la crème et au chocolat blanc et garnir de noix grillées.

Glaçage au fromage à la crème et au chocolat blanc :

Poser la lame de métal. Transformer le fromage en crème à une consistance lisse. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat blanc lentement, sans agiter sinon le chocolat va prendre. Le robot en marche, verser le chocolat fondu par l'entonnoir et le transformer jusqu'à consistance lisse. La recette donne assez de glaçage pour les étages et les côtés du gâteau aux carottes. Une spatule coudée facilitera le glacage. Réfrigérer avant d'utiliser.

Valeur nutritive par portion :
Calories 610 (48 % du gras) • Gluc. 71 g • Prot. 12 g • Mat. gras. 34 g
• Gras sat. 7 g • Chol. 70 mg • Sod. 448 mg • Fibres 3 g

Pâte feuilletée classique

Cette recette donne assez de pâte pour une tarte de 9 à 11 po (23 à 28 cm) ordinaire ou épaisse. Abaissez les restants de pâte, découpez-y des formes et utilisez-les comme garniture sur le dessus d'une tarte. Ou encore, badigeonnez-les de lait, puis saupoudrez-les de sucre, ou de cannelle et de sucre, et faites-les cuire au jour jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Préparation : 5 à 10 minutes. Repos : 30 minutes.

Pour une croûte :

- 1½ tasse (375 ml) de farine tout usage non blanchie
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel de table
- ⅛ c. à thé (0,5 ml) de levure artificielle
- 8 c. à soupe (120 ml) de beurre non salé, en dés de ½ pouce (1,2 cm), refroidi
- 2 c. à soupe (30 ml) de shortening, en dés de ½ pouce (1,2 cm), refroidi
- 2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) d'eau glacée

Pour deux croûtes :

- 3 tasses (750 ml) de farine tout usage non blanchie
- ½ c. à thé (2 ml) de sel de table
- ¼ c. à thé (1 ml) de levure artificielle
- 16 c. à soupe (240 ml) de beurre non salé, en dés de ½ pouce (1,2 cm), refroidi
- 2 c. à soupe (30 ml) de shortening, en dés de ½ pouce (1,2 cm), refroidi
- 5 à 8 c. à soupe (75 à 120 ml) d'eau glacée

Poser la lame en métal. Mettre la farine, le sel et la poudre à pâte dans le bol; tamiser à vitesse rapide pendant 10 secondes. Ajouter le beurre et le shortening froids; transformer au moyen de 15 à 20 brèves impulsions jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux où aucun morceau de beurre n'est plus gros qu'un pois. Verser la moitié de la quantité totale d'eau glacée sur le mélange; incorporer au moyen de 5 à 6 impulsions. La pâte sera friable, mais commencera à se tenir quand on en presse une petite quantité dans la main. Ajouter de l'eau, une cuillérée (ou deux pour la recette double) à la fois, en donnant 2 à 3 impulsions rapides après chaque addition. Il faut ajouter juste assez d'eau pour que la pâte se tienne facilement quand on la presse dans la main. Ajouter l'eau modérément pour que la pâte ne soit pas collante. Éviter de trop travailler la pâte, car sera serait dure.

Transférer la pâte sur une surface légèrement farinée et la former en une boule (ou deux dans le cas de recette double) dans les mains. Abaisser la boule en une rondelle d'environ 6 po (15 cm) de diamètre. Envelopper la rondelle dans une pellicule plastique et la réfrigérer pendant 1 heure avant de continuer, ce qui permet de développer le gluten. La pâte se conservera pendant trois jours au réfrigérateur ou pendant un mois (doublement emballée) au congélateur. Décongeler à la température de la pièce pendant 1 heure avant l'emploi.

Remarque : Pour faire cuire un fond de tarte à blanc : Abaisser la pâte à une épaisseur de ⅛ po (3 mm), au diamètre du moule à tarte, couper et pincer les bords, puis piquer le fond à la fourchette. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Protéger la croûte d'un papier d'aluminium ou sulfurisé et couvrir celui-ci de riz, de haricots secs ou de grenailles prévues à cette fin. Faire cuire pendant 15 minutes.

Valeur nutritive par portion (12 portions d'une tarte à croûte simple) :
Calories 143 (62 % provenant des lipides) • glucides 12 g • protéines 2 g • lipides 10 g • gras saturés 5 g • cholestérol 21 mg • sodium 55 mg • fibres 0 g

Valeur nutritive pour 12 portions par tarte : 2 croûtes
Calories 277 (65 % du gras) • Gluc. 3 g • Prot. 22 g • Mat. gras. 20 g • Gras sat. 1 g • Chol. 40 mg • Sod. 104 mg • Fibres 0 g

Tarte aux pommes avec garniture streusel du vieux-monde

Une tarte aux pommes crémeuses couronnée d'une garniture streusel croustillante
Donne 1 tarte de 10 pouces (25 cm), 12 portions.
Préparation : 15 à 20 minutes, plus 40 minutes de préparation de la pâte et 2 heures de cuisson et de refroidissement.

- 1 pâte à tarte simple (recette précédente)
- ½ tasse (125 ml) de cassonnade dorée, tassée
- ½ tasse (125 ml) de noix de Grenoble, de pacanes ou d'amandes
- ¼ tasse (65 ml) de flocons d'avoine (pas à cuisson rapide)
- ¼ tasse (65 ml) de farine tout usage non blanchie
- ¼ tasse (65 ml) de beurre non salé, à la température de la pièce
- 3 grosses pommes pelées, évidées et coupées en 8 (1 Granny Smith et 2 Golden Delicious, ou 3 Winesaps ouPippins)
- 3 gros œufs
- ¾ tasse (185 ml) de crème sure faible en gras
- ½ tasse (185 ml) de sucre granulé
- ¼ tasse (65 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1½ c. à soupe (25 ml) d'extrait de vanille pur
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel de table

Réchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Sur une surface de travail légèrement farinée, rouler la pâte à environ ⅛ pouce (3 mm)) d'épaisseur et 3 pouces (7,5 cm) de diamètre de plus qu'une assiette à tarte profonde de 10 pouces (25 cm). Soulever l'abaisse avec soin en utilisant une amassette, au besoin. Plier l'abaisse en deux, puis en quatre (pour l'apporter dans l'assiette sans la déchirer). Déposer pliée dans l'assiette à tarte en prenant soin de placer la pointe au centre. Déplier délicatement l'abaisse dans l'assiette, puis la presser délicatement dans le fond et sur les côtés en s'assurant de ne pas laisser de poches d'air. (Si la pâte se déchire, la réparer en badigeonnant la déchirure d'un peu d'eau et en la pinçant ou en la rapiéçant avec un morceau de pâte abaissée.). À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper l'excédent de pâte en laissant une bordure d'environ 1 po (2,5 cm). Badigeonner la bordure d'un peu d'eau et la replier vers l'intérieur de l'abaisse et presser les deux épaisseurs ensemble. Pincer ou ourler le bord. Réfrigérer jusqu'au moment de garnir. (On peut jeter les retailles de pâte ou les façonner en une rondelle plate, les envelopper et les conserver au réfrigérateur pour un autre usage.)

Préparer la garniture streusel. Poser la lame de métal. Combiner la cassonade, les noix, l'avoine, la farine et le beurre; pulser jusqu'à ce que les noix soient grossièrement hachés. Transférer dans un bol et pétrir avec les doigts jusqu'à ce que le mélange ait une texture grumeleuse. Réfrigérer.

Poser le disque à trancher. Mettre les pommes dans le grand entonnoir; trancher. Étaler les tranches de pomme uniformément sur le fond de tarte. Poser la lame de métal. Mélanger les œufs, la crème sure, le sucre, la farine, la vanille et le sel pendant environ 10 secondes, jusqu'à consistance lisse. Racler le bol et mélanger 5 secondes de plus. Verser ce mélange sur les pommes. Parsemer la garniture streusel réservée et cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé 50 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée, qu'elle fasse des petites bulles et qu'elle soit légèrement gonflée. Vérifier la cuisson après 30 minutes. Si la croûte commence à brunir, recouvrir les bords de bandes d'aluminium ou de bandes protectrices vendues dans le commerce pour le reste de la durée de cuisson. Laisser refroidir sur une grille pendant au moins 1 heure avant de servir.

Valeur nutritive par portion :
Calories 356 (48 % du gras) • Gluc. 41 g • Prot. 6 g • Mat. gras. 19 g • Gras sat. 2 g • Chol. 86 mg • Sod. 150 mg • Fibres 1 g

GARANTIE

CUISINART[MD] OFFRE UNE GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS SUR L'APPAREIL ET UNE GARANTIE INTÉGRALE DE 10 ANS SUR LE MOTEUR

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

Numéro sans frais :
1-800-472-7606

Adresse :
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique :
consumer_Canada@conair.com

Modèle :
CFP-11BCPCC

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 $ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

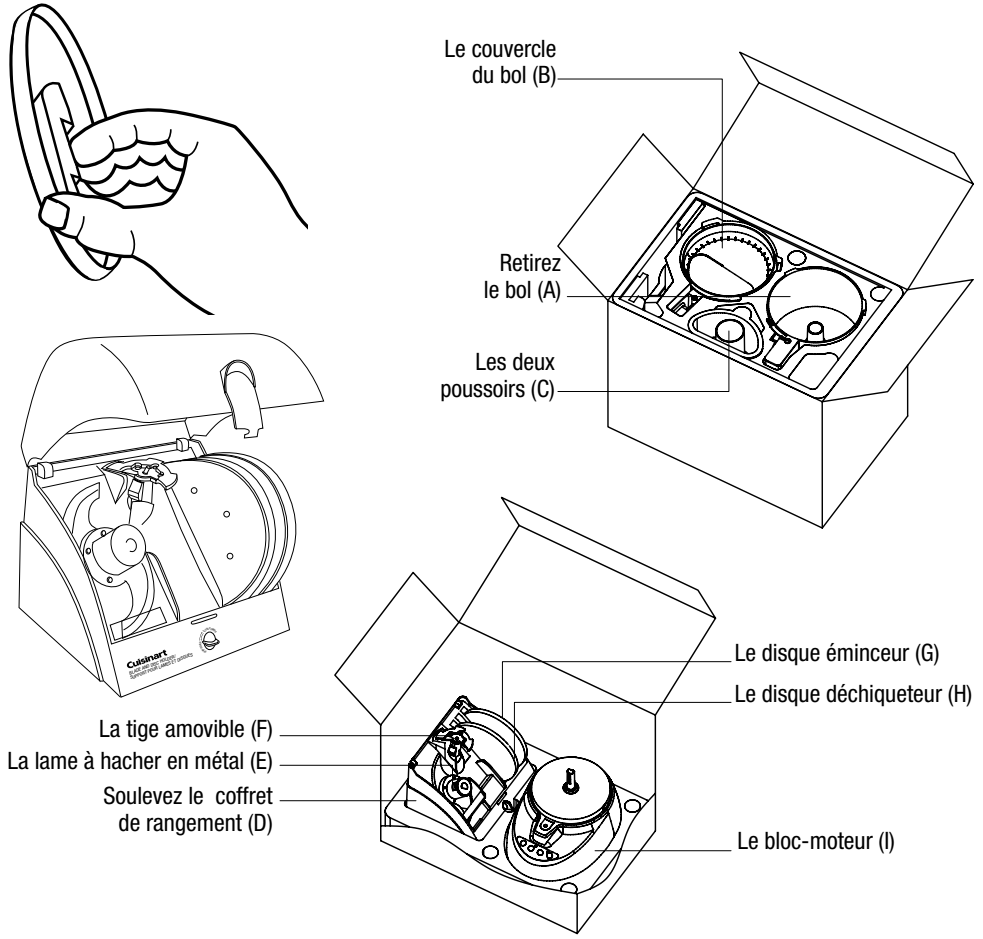
Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au **1-800-472-7606**. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au **www.cuisinart.ca.**

NOTES

4. Retirez le bol (A), le couvercle du bol (B) et les deux poussoirs (C).
5. Sortez le bloc de styromousse.
6. Soulevez la boîte de rangement (D), déverrouillez le couvercle et retirez le bloc en styromousse. Vous trouverez la lame à hacher en métal (E), la lame à pétrir (F) et la tige amovible (G) dans leur cavité individuelle. SAISISSEZ LA LAME À HACHER PAR SON MOYEU CENTRAL ET SOULEVEZ-LA BIEN DROIT, HORS DE LA BOÎTE.
7. Le disque à trancher (H) et le disque à râper (I) reposent dans les cavités latérales. RETIREZ-LES AVEC GRAND SOIN CAR LEURS LAMES SONT TRÈS ACÉRÉES.
8. Le bloc-moteur (L) se trouve de l'autre côté de la boîte. Prenez-vous à deux mains pour le sortir et placez-le sur la table ou le comptoir.
9. Assemblez le bol sur le bloc-moteur en le plaçant sur la tige et en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, à l'aide de la poignée. Lisez les instructions attentivement avant d'utiliser le robot.
10. Conservez la boîte, les morceaux de carton et les blocs en styromousse. Ils vous seront très utiles si vous avez besoin de remballer le robot à une date ultérieure.

REMARQUE : Pour enregistrer votre produit de manière rapide et efficace, visitez notre site Web à **www.cuisinart.ca.**

QUAND VOUS RETIREZ LA LAME : SOYEZ PRUDENT! SAISISSEZ LA LAME DE MÉTAL PAR SON MOYEU BLANC CENTRAL ET SOULEVEZ-LA BIEN DROIT. PRENEZ GARDE DE TOUCHER LES BORDS, CAR ILS SONT AUSSI COUPANTS QU'UNE LAME DE RASOIR.



Lisez bien toutes les directives avant d'utiliser le robot de cuisine.

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Prenez toujours ces précautions quand vous utilisez le robot.

Préparation

1. Lisez les directives.
2. **Déconnectez toujours le robot avant de poser ou d'enlever des pièces et avant de le nettoyer. Pour se faire, saisissez la fiche du cordon et sortez-la de la prise de courant. Ne tirez jamais le cordon même.**
3. **Les lames sont tranchantes.** Maniez-les avec grand soin.
4. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
5. Ne laissez pas le cordon pendre le long du comptoir ou de la table, ni toucher des surfaces chaudes.
6. N'utilisez pas le robot si le cordon ou la fiche est endommagée, s'il a été endommagé ou échappé. Présentez-le au service après-vente agréé où il sera inspecté, réparé ou ajusté au point de vue électrique ou mécanique.

Utilisation

1. Gardez mains, spatule ou tout autre ustensile loin d'une lame ou d'un disque en mouvement afin d'éviter tout risque de blessure grave ou de dommage au robot.Vous pouvez utiliser une spatule de plastique, mais seulement quand le robot est arrêté.
2. Ne touchez pas les pièces mobiles. Ne poussez jamais les aliments avec la main. Utilisez toujours le poussoir.
3. Assurez-vous que le moteur est bien arrêté avant d'enlever le couvercle. (Si le robot ne s'arrête pas dans les 2 secondes après avoir enlevé le poussoir, faites le 1 800 472-7606 pour obtenir de l'aide. N'utilisez pas le robot.)
4. Ne rangez jamais une lame ou un disque sur l'arbre du moteur. Pour réduire le risque de blessure, ne placez jamais un disque ou une lame sur l'arbre sauf quand le bol est bien verrouillé en place et que vous utilisez le robot. Rangez lames et disques comme les couteaux tranchants – hors de la portée des enfants.
5. Voyez à ce que le couvercle et l'entonnoir sont bien verrouillés avant de mettre le robot en marche.
6. Ne contournez jamais le dispositif de verrouillage du couvercle.

Nettoyage

Pour éviter tout risque de choc électrique, ne plongez jamais le bloc-moteur dans l'eau ou un liquide.

Généralités

1. Assurez une surveillance étroite quand le robot est utilisé par ou près des enfants.
2. N'utilisez pas le robot ni un appareil motorisé si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou d'une substance qui pourrait affecter votre jugement.
3. Le robot est répertorié ULC pour l'usage ménager. Il ne doit servir qu'à la transformation des aliments, comme indiqué dans le présent livret.
4. L'utilisation d'accessoires non recommandés par Cuisinart peut présenter un risque d'incendie, choc électrique, blessure ou dommage.
5. Pour éviter un mauvais fonctionnement de l'interrupteur du bol, ne rangez jamais le robot avec le poussoir en position verrouillée.
6. L'intensité de 5,2 A est basée sur l'accessoire qui consomme le plus de courant. D'autres accessoires recommandés pourront utiliser moins de courant.
7. N'utilisez pas l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. **Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique.** Assurez-vous qu'il ne touche pas les parois intérieures de l'armoire ni la porte de l'armoire lorsque vous la fermez. Un contact pourrait accidentellement mettre l'appareil en marche, ce qui constitue un risque d'incendie.

AVIS : Le robot est muni d'une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, elle ne convient que d'une façon dans une prise polarisée. Si elle ne s'enfonce pas au fond, inversez-la. Si elle ne convient toujours pas, consultez un électricien. Ne contrez pas cette mesure de sécurité.

Gazpacho

Toujours servi bien froid, ce petit délice estival nous vient de la région andalouse de l'Espagne.

Préparation : 15 à 20 minutes, plus le temps de réfrigération.

Donne six portions de 7 onces (200 ml)

- 1 gousse d'ail pelée
- 1 piment jalapeño moyen, sans graines, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- ⅓ tasse (75 ml) de coriande fraiche
- 6 petites échalottes, parées, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 1 petit poivron vert, écortiqué, sans graines, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 3 tomates moyennes, écortiquées, en dés de 1 pouce (2,5 cm)
- 3 tasses (750 ml) de jus de tomate
- 1 concombre moyen, pelé, coupé en deux sur la longueur, sans graines
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de lime frais
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre noir moulu
- ⅛ à thé (0,5 ml) de sel
- 6 c. à thé (30 ml) de crème sure réduite en gras
- Coriande fraiche comme décoration, au goût

Poser la lame de métal. Hacher finement l'ail et le jalapeño; environ 5 secondes. Râcler le bol. Ajouter la coriande, les échalottes et le poivron vert; hacher en pulsant; 10 à 12 fois. Transférer dans un grand bol à mélanger. Placer les tomates dans le bol du robot et hacher en pulsant 8 fois environ. Ne pas trop hacher. Transférer dans le grand bol. Ajouter le jus de tomate au mélange et combiner.

Poser le disque à trancher. Placer le concombre à la verticale dans l'entonnoir et le trancher.

Ajouter dans le bol à mélanger. Ajouter le jus de lime, le poivre et le sel et combiner. Couvrir et réfrigérer avant de servir.

Garnir d'une cuiller à thé (5 ml) de crème sure et d'une tige de coriande fraiche et servir.

Valeur nutritive par portion :
Calories 63 (9 % du gras) • Gluc. 13 g • Prot. 2 g • Mat. gras. 1 g • Gras sat. 0 g • Chol. 1 mg • Sod. 378 mg • Fibres 2 g

Pains éclair

Pain à l'orange et aux canneberges

Les pommes rendent le pain trés moelleux – parfait pour le petit déjeuner, tranché et rôti

Préparation : 10 à 15 minutes, plus 2 heures de cuisson et de refroidissement

Donne 1 pain (16 portions)

- huile végétale de cuisson en aérosol
- 1½ tasse (375 ml) de farine non blanchie tout usage
- 2 c. à thé (10 ml) de levure chimique
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de pacanes en moitié
- 4 languettes de zeste d'orange
- ¾ tasse (175 ml) de sucre
- 1 pomme moyenne (7 onces [200 g]), pelée, écortiquée, en dés de 1 po (2,5 cm)
- 2 gros oeufs
- ¾ c. à thé (3 ml) d'extrait de vanille
- ⅓ tasse (85 ml) de beurre non salé, fondu
- ¼ tasse (65 ml) de babeurre
- ½ tasse (125 ml) de canneberges déshydratées

Chauffer le four à 350 °F (175 °C). Vaporiser un moule à pain de 9 x 5 pouces (22 x 12 cm) avec l'huile végétale de cuisson. Dans un petit bol, combiner la farine, la levure chimique et le sel. Réserver. Poser la lame de métal et hacher les pacanes en pulsant, 6 fois environ. Réserver.

Hacher finement le zeste d'orange et le sucre; 45 secondes environ. Ajouter les pommes, les oeufs et la vanille; combiner, 15 à 20 secondes. Le robot en marche, ajouter le beurre et le babeurre par le petit entonnoir. Combiner, 10 à 15 secondes environ. Ajouter les canneberges, les pacanes et les ingrédients secs. Pulser 5 à 6 fois pour mélanger la farine. Ne pas trop transformer.

Verser la pâte dans le moule. Faire cuire jusqu'à ce que le pain soit doré ou qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre; 60 à 65 minutes. Laisser refroidir dans le moule, sur une grille.

Démouler et laisser bien refroidir. Envelopper d'une pellicule plastique et laisser reposer 24 heures avant de trancher.

Valeur nutritive par portion :
Calories 176 (41 % du gras) • Gluc. 24 g • Prot. 2 g • Mat. gras. 8 g • Gras sat. 3 g • Chol. 24 mg • Sod. 103 mg • Fibres 1 g

Cuisinart[MD]

Cafetières

Mélangeurs

Presse-agrumes

Ustensiles de cuisson

Outils et accessoires

Cuisinart[MD] offre une vaste gamme de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant. Essayez nos autres appareils de comptoir, et nos ustensiles de cuisson et savourez la bonne vie.

www.cuisinart.ca

©2014 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

Imprimé en Chine

14CC14168

Les marques de commerce ou de service utilisées dans le présent document sont les marques de leurs propriétaires respectifs.

IB-11390-CAN